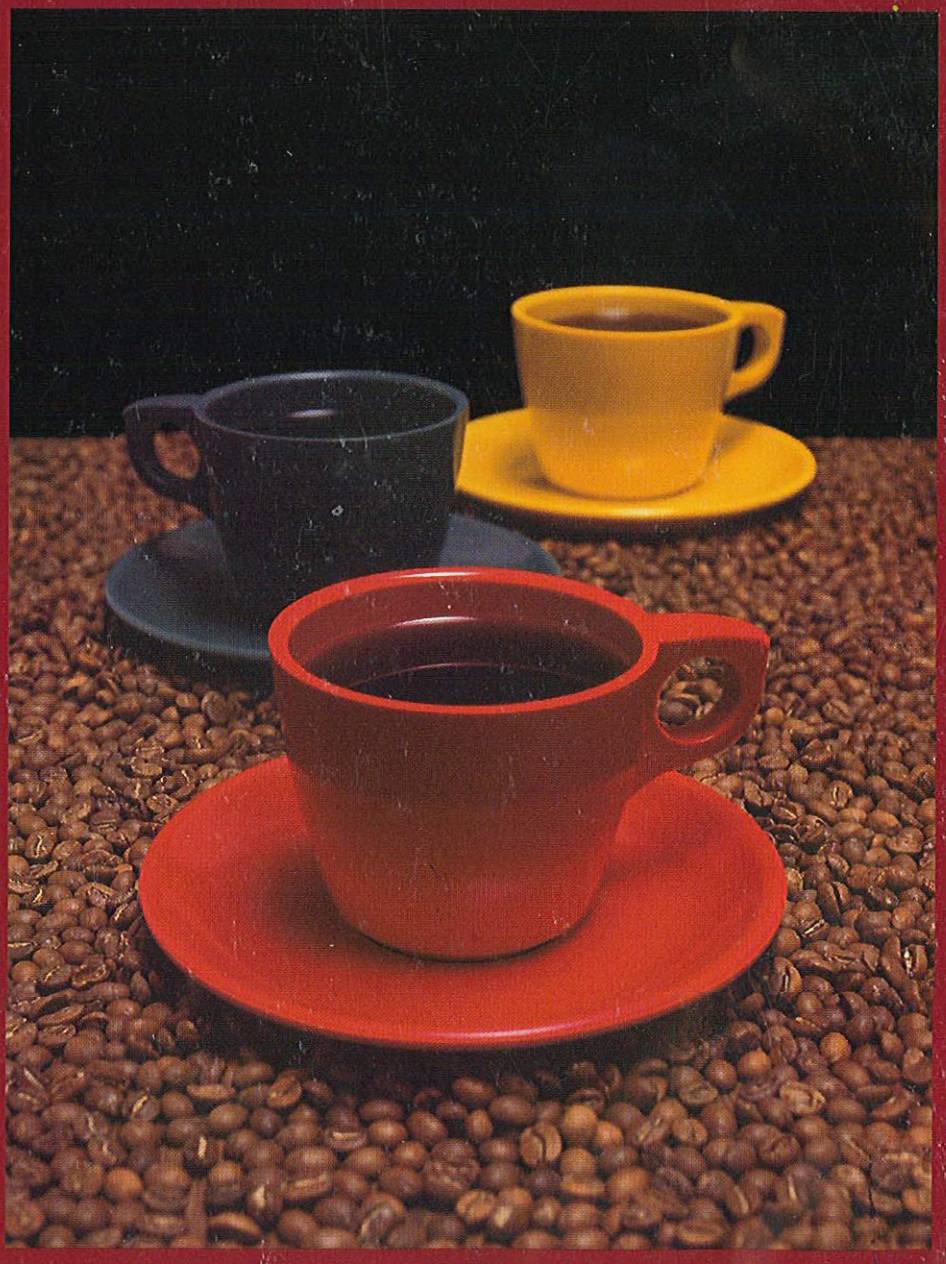
Quién es quién en los precios de productos básicos

REVISTA DEL CONSUMIDOR

ISSN 0185-8874

Estudio de calidad de 25 marcas de **café soluble** *y 17 de* **cafeteras**



- Plaguicidas: cuál conviene
- Lo nuevo en multimedia
- Novedades: TV interactiva y de alta definición
- Cómo comprar zapatos
- Dietas: los pasos para bajar de peso
- Cómo elegir una escuela de idiomas
- Consejos para hacer *aerobics*
- El mercado de discos y casetes
- Descubra si es usted neurótico
- Cómo combatir la celulitis
- Antes de contratar una mudanza

Enero 1998 · Núm. 251 · México · $ 13.°°

tv

Revista del Consumidor

- Canal 2 Lunes 11:30 a 12:00
- Canal 22 Martes 00:00 a 00:30
- EDUSAT Martes 7:00 a 7.30
- Canal 4 Miércoles 00:00 a 00:30
- Canal 40 Miércoles 16:00 a 16:30
- Canal 11 Jueves 13:00 a 13:30
- Canal 13 Viernes 00:00 a 00:30

radio

Revista del Consumidor

- XHM-FM/88.9
  Azul 89 ACIR
  Jueves 00:00 a 00:15
- XEQ/940 AM
  La Q 940 Radiópolis
  Jueves 22:30 a 22:45
- XEQ-FM/92.9
  La K-Buena Radiópolis
  Viernes 18:30 a 18:45
- XEFAJ/1560 AM
  La Consentida O. R. C.
  Sábado 21:30 a 21:45
- XEJP/93.7 FM
  Stereo Joya
  Domingo 17:30 a 17:45
- XEAI/1500 AM
  Radio AI
  Viernes 22:00 a 22:15
- XEVOZ/1590 AM Bonita
  Lunes 05:00 a 05:15

Los nuevos propósitos

Todos somos consumidores: independientemente de nuestra posición social, económica o religiosa, todos participamos en ese eslabón de la cadena comercial que es el consumo.

Quienes trabajamos para usted en esta Revista enfrentamos cotidianamente las mismas preocupaciones en torno al consumo: deseamos realizar «compras seguras» con la certeza de que los productos que elegimos sean los mejores en calidad, precio y seguridad, que se encuentren respaldados por una factura, nota de compra y garantía en caso de cualquier problema.

Al elaborar esta publicación procuramos redactar los contenidos atendiendo estas inquietudes desde la perspectiva del consumidor. Para no dejar descansar esta alta responsabilidad sólo en nuestra sensibilidad, realizamos constantemente sondeos de opinión con grupos de consumidores de distintos sectores y también analizamos las sugerencias que directamente los lectores nos hacen llegar mediante los cuestionarios que anexamos en cada edición.

De esta forma vamos confeccionando cada edición como la que usted tiene hoy en sus manos. A través de estos medios hemos podido detectar que las temáticas de mayor interés se ubican en la calidad y precio de productos, los asuntos relacionados con la salud, las formas de aprovechar el gasto familiar, la publicidad, la alimentación y la protección del ambiente.

Este año intensificaremos nuestras labores de investigación sobre estos rubros de interés. En esta ocasión usted podrá encontrar un abanico temático con la intención de atender a los distintos sectores de lectores que nos favorecen con su preferencia: desde estudios sobre la calidad del café y las cafeteras, hasta las recomendaciones para iniciar una dieta, elegir una escuela de idiomas, un gimnasio de aerobics o adquirir zapatos.

En esta nueva etapa esperamos seguir contando con sus sugerencias para elaborar los contenidos de esta publicación. Todo el personal de PROFECO revalida su compromiso de servirle en forma eficiente y aprovechamos la oportunidad para expresarle nuestros mejores deseos «consumo-gusto» para usted en el año que empieza. ¡Felicidades!

Directorio

Procurador Federal del Consumidor: Roberto Campa Cifrián **Coordinadora General de Investigación y Divulgación:** Martha Susana Ruiz

Directora General de Publicaciones: María Concepción Garrido B.; **Director Editorial:** Oscar Romero Rojas; **Directora de Arte y Diseño:** Norma Patiño Domínguez; **Jefe de Redacción:** Guillermo Torales Caballero; **Jefa de Corrección:** Dora Torres Ponce; **Jefa de Diseño Gráfico:** Areli Jiménez Ramírez; **Reporteros:** Vanessa Prieto Barrientos, Graciela Muñoz Ariza, Lorena M. Romo Maldonado, Anabel Hernández **Corrección:** Alejandra Sánchez Plascencia; **Diseño:** Víctor Manuel Gutiérrez García, Mónica Miranda Villalba, Kathia C. Recio, Mago Sánchez Cabrera, Alfonso J. Solís Loza; **Fotografía:** Francisco Alatriste Torres, Edgar Mendoza Serrano.

Teléfonos de la revista: 211•90•82 ó 625•67•00 exts. 6930, 6927 ó 6926. Fax: 553•05•74. Envíe su correspondencia a José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C.P. 06140, Delegación Cuauhtémoc, o al A. P. 20600, México, D. F.

Sumario

Enero de 1998 • Núm. 251

PROFECO en acción 3

• Quién es quién en los precios de productos básicos
• Medicamentos genéricos

Por su salud 12

• Antes de una dieta • Cómo combatir la celulitis • Si a su niño le duele la muela • Cómo detectar si es neurótico

Tecnologías domésticas 25

• Jabón de avena

Antes de contratar 26

• Escuelas de idiomas • Mudanzas • Clases de aerobics

La ciencia y usted 33

• Lo nuevo en multimedia

Reporte especial

• Café soluble y cafeteras eléctricas

Qué hay detrás de 36

• La industria de la música

Alimentación y nutrición 40

• Nuestro futuro alimentario
• Fibra dietética

Cómo comprar 46

• Zapatos • Plaguicidas

Los medios de comunicación 52

• Hacia dónde va la televisión

¡Sáquele provecho! 55

• ¡Ejercítese en casa!

Los pequeños consumidores 58

• Días, meses y años • "Día de Reyes" • La computadora • La UNICEF y los niños del mundo

Buzón del consumidor 63

La importancia de saber dónde comprar para poder ahorrar

Para que en 1998 aprovechemos mejor nuestro presupuesto, en la Procuraduría Federal del Consumidor realizamos el seguimiento del nivel de precios de un grupo de productos alimenticios, de limpieza para el hogar y de aseo personal.

Una manera eficiente de apoyar la economía familiar es proporcionarle al consumidor información oportuna relativa a los precios de bienes que se consumen cotidianamente, por tipo de establecimiento comercial.

Al igual que en el número 245 del mes de julio de la **Revista del Consumidor**, en la que le informamos sobre los niveles de precios de las diferentes cadenas comerciales durante los primeros cinco meses del año, ahora le presentamos la evaluación para el periodo de julio a noviembre de 1997.

El comparativo se realizó integrando canastas de productos compuestas por aquellos bienes presentes en todos los establecimientos monitoreados cada mes por el programa ¿Quién es Quién en los Precios? en el área metropolitana de la ciudad de México.

Gráfica 1

¿Cuáles fueron las mejores opciones?

Productos alimenticios

* La tienda de la UAM representó la mejor opción de precios promedio durante tres meses.

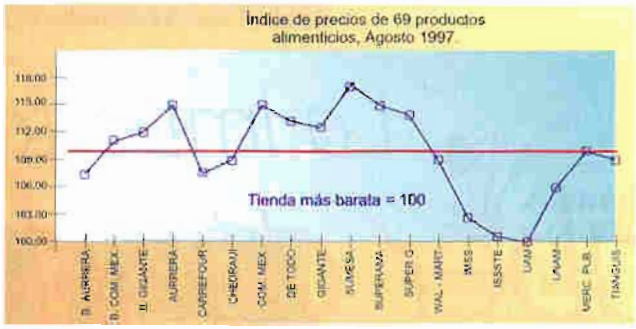
* Adicionalmente, las tiendas del ISSSTE, del IMSS, los mercados públicos y los tianguis se ubicaron entre 3 y 15 por ciento abajo del promedio en todos los meses analizados.

* Las cadenas de bodegas, por su parte, mantuvieron niveles de precios alrededor del promedio, y en algunas ocasiones por debajo: situación que se extendió a otras cadenas, como Chedraui y Carrefour.

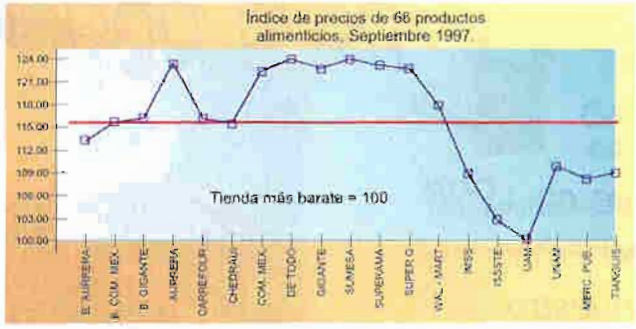
* El ISSSTE ofreció los precios más bajos en los meses de julio y noviembre, siendo la segunda mejor opción en los otros meses.

* Los establecimientos que mostraron los precios más altos fueron Sumesa permanentemente, y Gigante y Aurrera alternativamente.

Gráfica 2



Gráfica 3



Gráfica 4

Gráfica 5

Artículos para la limpieza y el aseo personal

* En comparación con los resultados obtenidos en la evaluación de enero a mayo, en que las tiendas del ISSSTE y del IMSS fueron líderes en precios bajos, de julio a noviembre además se observaron otras opciones de compra abajo del promedio: las tiendas UAM, UNAM, Chedraui, Bodega Aurrera, mercados públicos y tianguis.

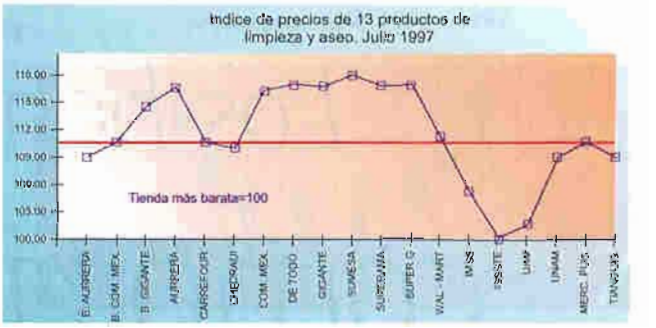
* Asimismo, otras cadenas como Bodega Comercial Mexicana y Carrefour, aunque no permanentemente, también estuvieron entre las mejores opciones de compra para el consumidor.

* Finalmente, al igual que en la evaluación anterior, Sumesa se mantiene en los niveles de precios más altos, acompañado en esta ocasión por Aurrera, De Todo, Superama, Gigante y Super G, alternativamente.

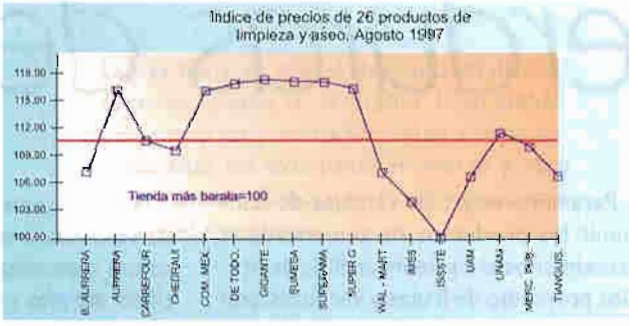
De acuerdo con lo señalado es importante saber que existen tiendas que se han distinguido por ofrecer los precios más bajos, así como establecimientos alternativos que por ubicarse cerca de nuestro hogar resultan también buenas opciones de compra, al ofrecer precios por abajo del promedio observado.

Le recordamos que usted puede consultar información sobre precios a través de los teléfonos del consumidor: 568-87-22 ó 211-64-14, y mediante la publicación quincenal «Quién es Quién en los Precios. Guía para Comprar más Barato».

Gráfica 6



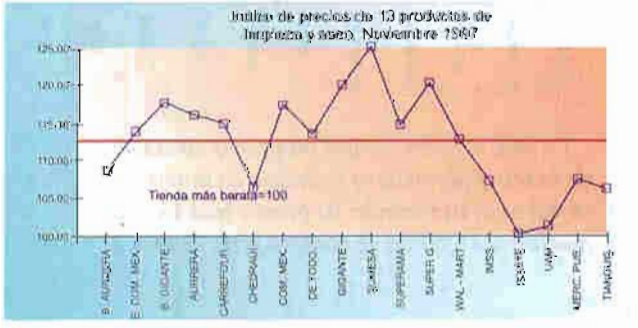
Gráfica 7



Gráfica 8

Gráfica 9

Gráfica 10



Los beneficios de comprar frutas y verduras de temporada

Para aprovechar las ventajas de consumir los productos de temporada le presentamos el siguiente análisis de precios promedio de frutas y verduras, con el deseo de que esta información le ayude a optimizar su gasto familiar. Más adelante mostramos, a manera de ejemplo, los precios de algunos bienes agrícolas de temporada, y cuáles conviene adquirir en enero.

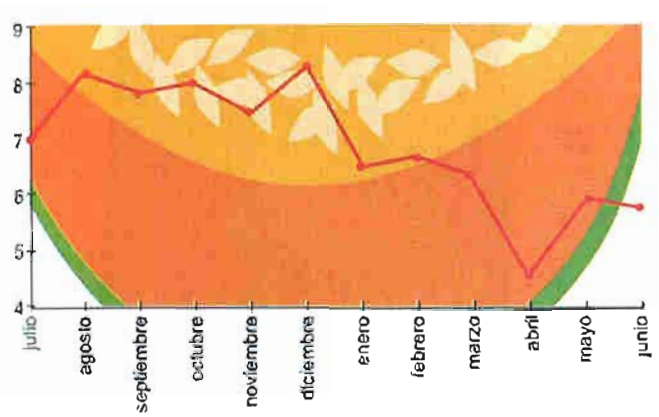
Normalmente los productos agrícolas se caracterizan por presentar abundancia o escasez en algún periodo específico del año y son perecederos cuando no se les procesa industrialmente. La abundancia de cierta fruta o verdura generalmente disminuye los precios, mientras que éstos se incrementan si hay poca oferta del producto.

Con la información del programa ¿Quién es Quién en los Precios? para el área metropolitana de la ciudad de México, de 1995 a 1997, se comprueba que el precio de algunas frutas y verduras baja notablemente en enero, como se muestra en las gráficas de comportamiento de precios promedio.

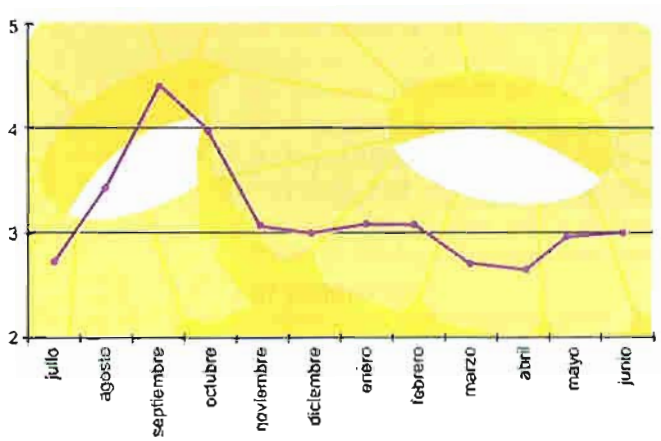
Comportamiento del precio de las frutas

El precio del melón valenciano comienza a bajar a partir de enero, y se mantiene barato durante el primer trimestre del año (véase Gráfica 1).

Gráfica 1
Precio del melón valenciano
precio promedio, 1995 - 1997



Gráfica 2
Precio de la piña
precio promedio, 1995 - 1997



La piña registra niveles de precio atractivos en enero, y permanece accesible en buena parte del año, alcanzando su precio más bajo en marzo y abril, como se observa en la Gráfica 2.

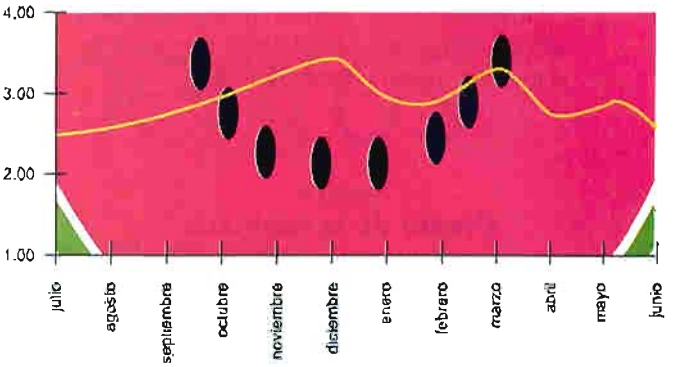
A diferencia de otras frutas, el precio de la sandía se eleva en los primeros y los últimos meses del año, siendo el periodo intermedio cuando el precio baja. Ese comportamiento puede observarse en la Gráfica 3.

Gráfica 3

Precio de la sandía rayada

precio promedio, 1995 - 1997

$/kg.

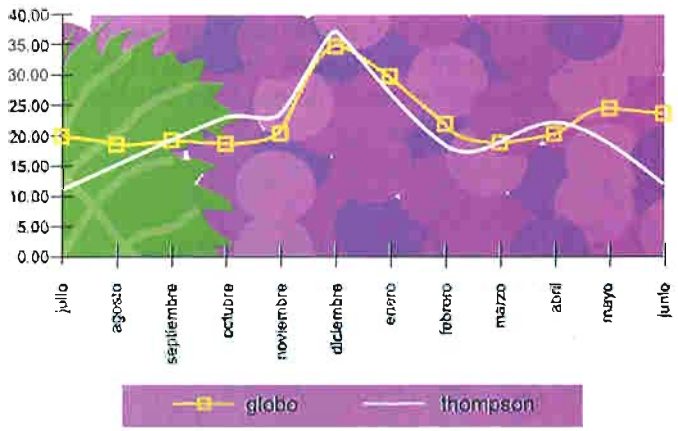


Gráfica 4

Precio de la uva

precio promedio, 1995 - 1997

$/kg.



La uva tiene un precio muy alto en diciembre, como se nota en la Gráfica 4. Sin embargo, en enero los precios empiezan a bajar, encontrándose los más bajos en marzo y abril para la variedad globo; y en mayo y junio para la variedad thompson.

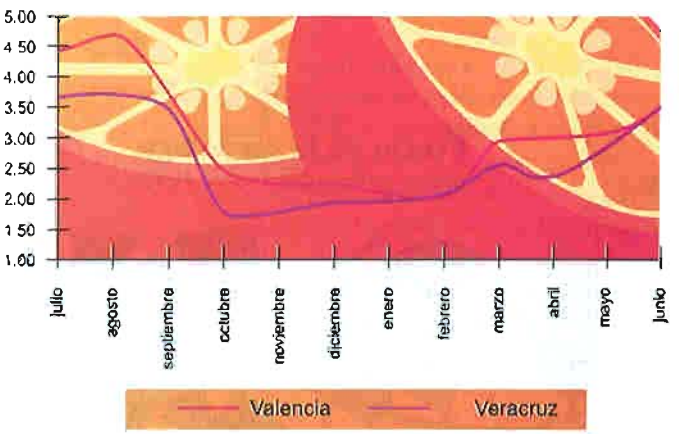
La naranja (Valencia y Veracruz) es un producto que comienza a abaratarse en septiembre y octubre, y hasta abril su precio es reducido (Gráfica 5). De hecho, esta fruta tiene un precio accesible la mayor parte del año, acentuándose la baja en los primeros meses. En enero, la naranja presenta el precio mínimo en el año.

Gráfica 5

Precio de la naranja

precio promedio, 1995 - 1997

$/kg.

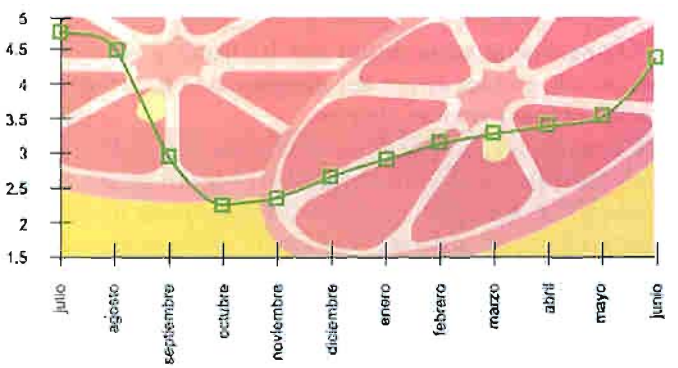


Gráfica 6

Precio de la toronja

precio promedio, 1995 - 1997

$/kg.



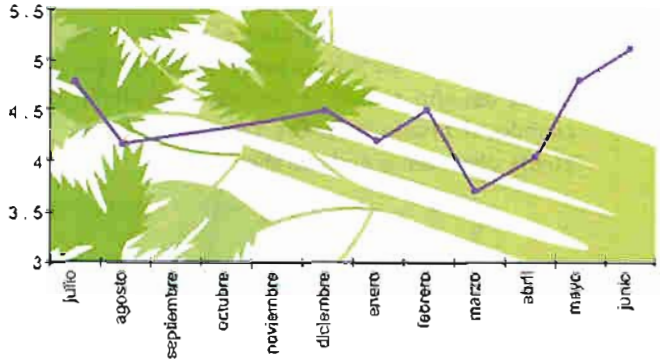
El precio promedio de la toronja se presenta en la Gráfica 6. Como se puede observar, en los primeros y últimos meses del año el precio tiende a la baja, incrementándose en el verano.

En enero, el apio tiene un precio atractivo, aun cuando el más bajo del año corresponde al mes de marzo (véase Gráfica 7).

Gráfica 7

Precio del apio

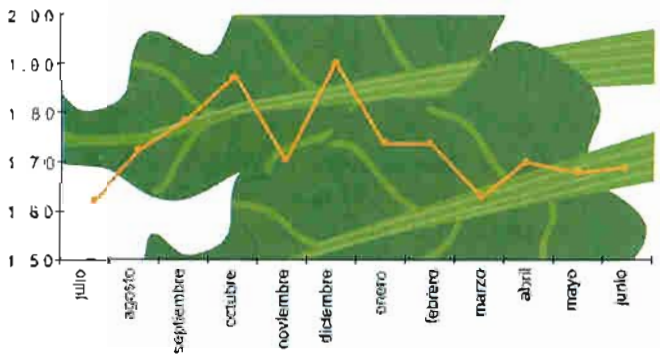
$/kg. precio promedio, 1995 - 1997



Gráfica 8

Precio de la espinaca

$/kg. precio promedio, 1995 - 1997

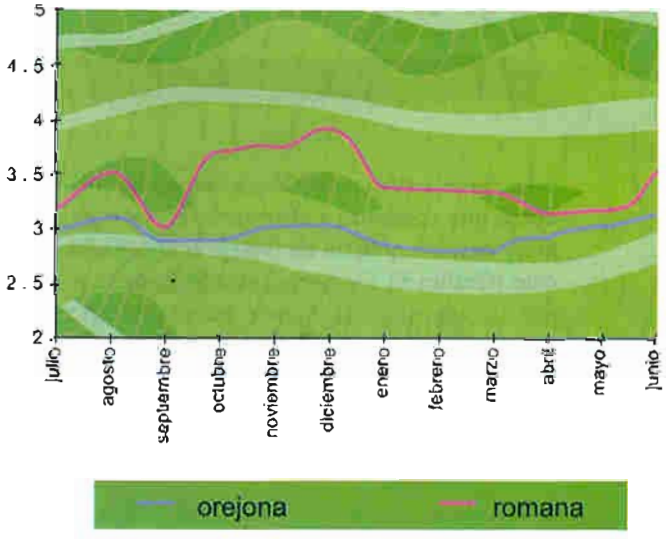


En la Gráfica 8 queda de manifiesto que la espinaca disminuye su precio en enero. En este mes se observa una de las dos bajas más importantes del año.

Gráfica 9

Precio de la lechuga

$/kg. precio promedio, 1995 - 1997

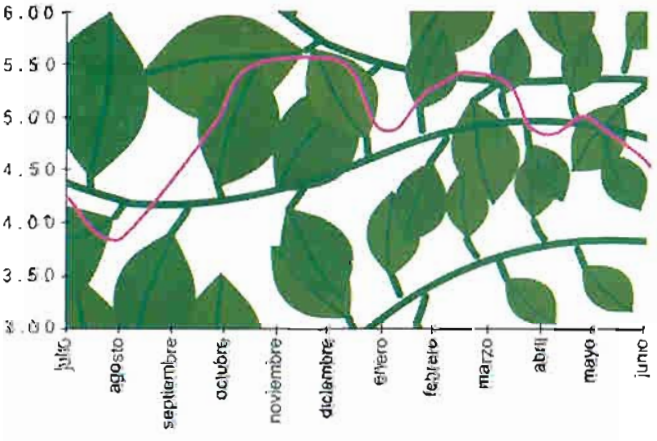


En la Gráfica 9 se observa que a principio de año, el precio de la lechuga se abate para las variedades orejona y romana. De hecho, a partir de enero, el precio de esta verdura inicia una tendencia descendente por tres meses.

Gráfica 10

Precio de la verdolaga

$/kg. precio promedio, 1995 - 1997



En enero, la verdolaga baja de precio. A pesar de haber reducción en otros tres meses, la disminución de enero es importante aunque su nivel más bajo se encuentra en julio y agosto, como se aprecia en la Gráfica 10.

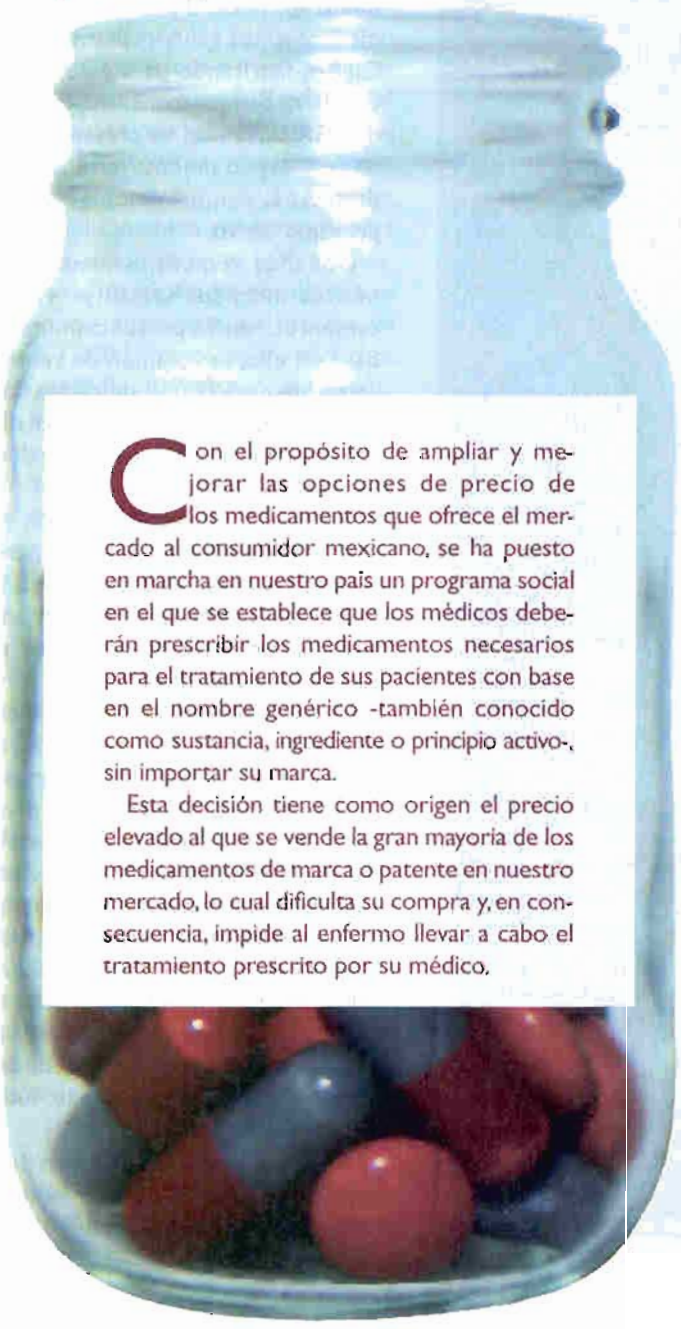
Es importante saber cuáles son las frutas y verduras de temporada en cada época del año, pues de esta manera podemos obtener grandes ahorros.

Como ya es costumbre, le recordamos que en los teléfonos del consumidor: 568-87-22 ó 211-64-14, usted podrá obtener información sobre las mejores opciones de compra que le permitirán aprovechar al máximo su presupuesto.

Fuente: Elaborado con información de las bases de datos del programa ¿Quién es Quién en los Precios? PROFECO.

Medicamentos genéricos

¡Mejore su salud a mejor precio!



Con el propósito de ampliar y mejorar las opciones de precio de los medicamentos que ofrece el mercado al consumidor mexicano, se ha puesto en marcha en nuestro país un programa social en el que se establece que los médicos deberán prescribir los medicamentos necesarios para el tratamiento de sus pacientes con base en el nombre genérico -también conocido como sustancia, ingrediente o principio activo-, sin importar su marca.

Esta decisión tiene como origen el precio elevado al que se vende la gran mayoría de los medicamentos de marca o patente en nuestro mercado, lo cual dificulta su compra y, en consecuencia, impide al enfermo llevar a cabo el tratamiento prescrito por su médico.

Reformas a la ley

Esta nueva disposición fue dada a conocer el pasado mes de mayo mediante un decreto publicado en el *Diario Oficial de la Federación*, el cual reforma al artículo 225 (Capítulo IV, «Medicamentos») de la Ley General de Salud y que textualmente establece:

«Los medicamentos, para su uso y comercialización, serán identificados por sus denominaciones genérica y distintiva. La identificación genérica será obligatoria.

«En la denominación distintiva no podrá incluirse clara o veladamente la composición del medicamento o su acción terapéutica. Tampoco indicaciones en relación con enfermedades, síndromes, síntomas, ni aquellas que recuerden datos anatómicos o fenómenos fisiológicos, excepto en vacunas y productos biológicos.

«Las disposiciones reglamentarias determinarán la forma en la que las denominaciones señaladas deberán usarse en la prescripción, publicidad, etiquetado y en cualquier referencia».

Para poder aplicar dicho ordenamiento, se está redactando el Reglamento correspondiente, así como el Catálogo de Medicamentos Genéricos Intercambiables, el cual le indicará al médico cuáles son los medicamentos genéricos que pueden ser intercambiables con base en su bioequivalencia, disoluciones, y en el caso de antimicrobianos, concentraciones inhibitorias mínimas.

Comportamiento de precios de los medicamentos

Con el fin de contar con un marco de referencia sobre el comportamiento de los precios de medicamentos en los últimos tres años en nuestro país, PROFECO realizó un análisis sobre la evolución del Índice Nacional de Precios al Consumidor publicado por el Banco de México, el cual abarca un periodo que va del 1° de enero de 1994 al 31 de agosto de 1997.

En dicho periodo, el incremento anual en el índice de precios de medicamentos siempre superó al índice general, lo cual es más notorio en el año de 1995, cuando la diferencia fue mayor a un 20 por ciento.

Asimismo, en la cifra acumulada en el periodo de referencia se aprecia que el precio de los medicamentos aumentó 98.83 puntos más que la cifra correspondiente al incremento general de precios.

Por otra parte, al valorar el comportamiento de precios por grupos de medicamentos se observaron algunos incrementos superiores al promedio general; destaca en forma especial el caso de los analgésicos, que representan uno de los productos de mayor demanda por parte de la población.

En lo que se refiere a la evolución del mercado de medicamentos a nivel privado, de enero de 1994 a diciembre de 1996 la tendencia muestra una disminución de las ventas en unidades y un aumento significativo en valores, es decir, se vendieron menos piezas, pero a un precio mucho mayor, gracias a ello este segmento del mercado casi duplicó sus valores en el transcurso de tres años.

En cuanto al mercado del Sector Salud, la tendencia señala un aumento de participación en el mercado total. Datos publicados por el Consejo de Salubridad General en 1992 informan de una participación en venta de unidades del 31.5 por ciento y del 13.4 por ciento en valores, para el mes de diciembre de 1996 ésta había aumentado a 39.6 por ciento y 13.8 por ciento, respectivamente, considerando las ventas al IMSS y al ISSSTE.

Si a los datos anteriores se suman las compras efectuadas por la Secretaría de Salud, dichos porcentajes se ubican alrededor del 50 por ciento para unidades y del 25 por ciento para valores.

Así, en el renglón de valores el Sector Salud ha presentado sólo un ligero ascenso en su porcentaje de participación, ya que los precios de compra siguen siendo mucho más bajos que los vigentes en el mercado privado, pues no generan gastos por concepto de publicidad ni en tareas de distribución.

En suma, en pesos correspondientes a 1996, el precio promedio de venta por unidad en el sector privado fue de $ 27.12 y para el sector salud fue de $ 6.62.

Dos experiencias recientes

El mercado de medicamentos genéricos es una práctica común en Estados Unidos y Canadá, así como en muchos países de Europa y Asia. En México se implantó de manera uniforme en todo el sector público desde 1977, por eso al paciente se le surten las recetas que le prescribe su médico con productos de fuente múltiple, respetando las indicaciones de principio activo, forma farmacéutica y dosificación. No obstante, su disponibilidad y dotación se ha limitado exclusivamente a los derechohabientes de las instituciones de salud y seguridad social (IMSS, ISSSTE, SS).

Sin embargo, a principios de 1995, un grupo de empresas mexicanas inició en nuestro país un programa de medicamentos genéricos con el Grupo CIFRA, fabricando para éste una línea exclusiva de medicamentos denominada «GRX», la cual se presentó con un envase especialmente diseñado para destacar la denominación genérica del principio activo.

Dos años después, el número de genéricos incluidos suman ya 49 medicamentos con 94 presentaciones. Con base en ello, su volumen de ventas en 1996 fue de 591,059 unidades, mientras sus equivalentes de marcas líderes en el mercado registraron sólo la venta de 483,662 piezas.

Estos resultados son positivos y demuestran un cambio claro en la percepción de los consumidores, quienes ahora buscan alternativas de medicamentos equivalentes a los de patente, pero con precios más bajos.

Con el propósito de ampliar la experiencia anterior, a finales de 1995, otro grupo integrado por 10 empresas farmacéuticas acordó realizar un programa similar con la Unión de Propietarios de Farmacias, mediante el cual actualmente comercializan 69 medicamentos genéricos en 112 presentaciones. Su operación se realiza a través de 20 distribuidores en diferentes estados del país y cada uno de ellos abarca un mínimo de 20 farmacias, con lo cual se obtiene una cobertura total de 400 farmacias en el país.

Aunque por ahora su volumen de ventas es bajo -en 1995 fue de 14 mil 866 unidades y en 1996 de 55 mil 871-, se pre-

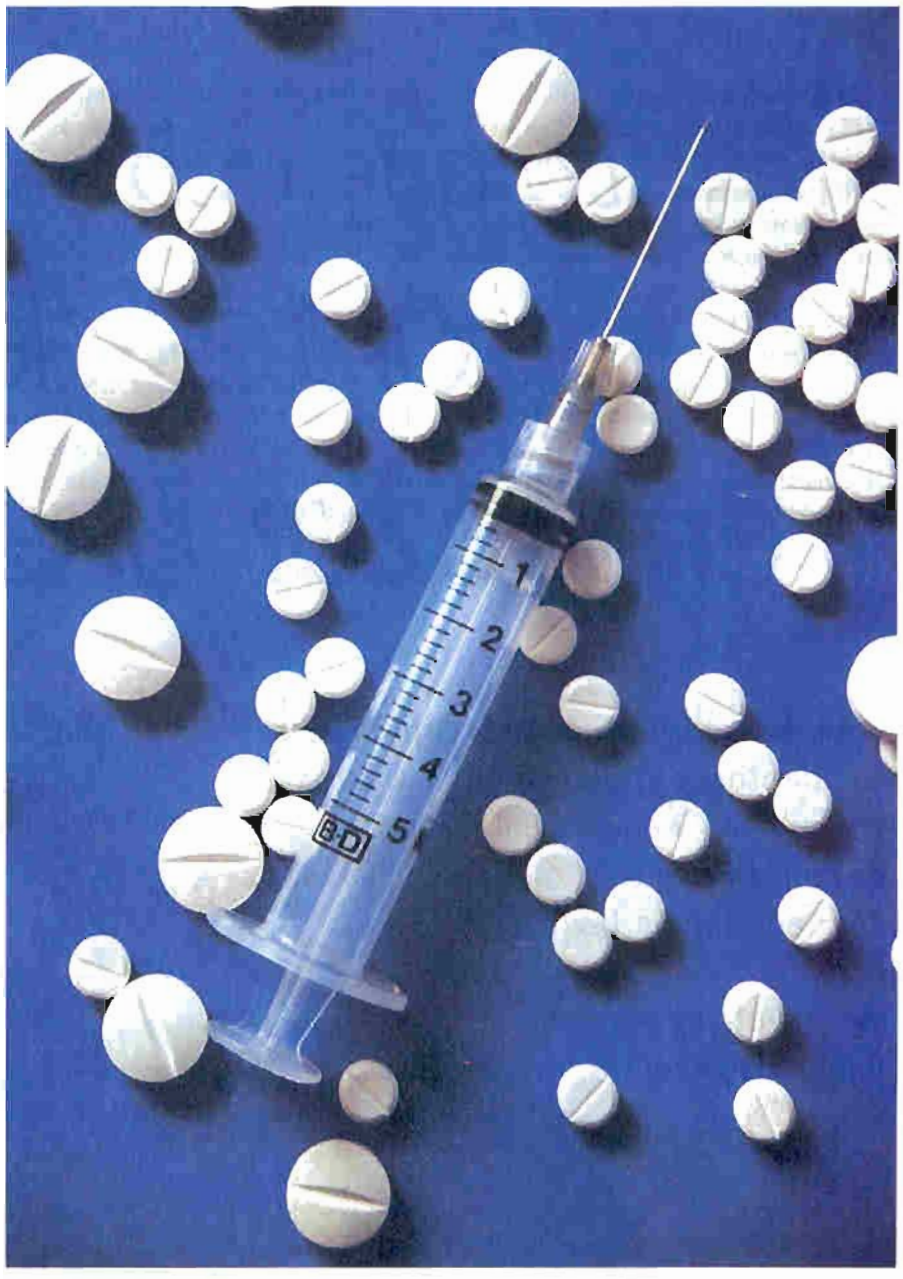
ve una tendencia favorable que coincide con el propósito de extender este programa a otros estados y, consecuentemente, a un mayor número de farmacias.

Cabe advertir que ambos programas alternativos han sido posibles gracias a la concertación de un acuerdo firmado con la Secretaría de Comercio y Fomento Industrial (Secofi), denominado «Programa de Ampliación de Mercados».

Mejores precios

Con la finalidad de verificar la presencia de este tipo de medicamentos genéricos en el mercado, así como las diferencias en sus precios, PROFECO llevó a cabo, en agosto de 1997, un monitoreo en las farmacias de los establecimientos comerciales del Grupo CIFRA (Quién es quién en los precios en medicamentos genéricos y medicamentos de marca, publicado en la **Revista del Consumidor** correspondiente a octubre de 1997); dicho estudio comparó la suma de los precios promedio de venta de 36 medicamentos genéricos contra la suma correspondiente a 36 medicamentos de marca. En los resultados se observaron diferencias de precios de hasta $ 1,228.30, es decir, una variación porcentual de 120.56 puntos, incluso tomando en cuenta precios de «oferta» de los productos de patente.

En conclusión, el monitoreo de precios efectuado por PROFECO mostró ahorros significativos para el consumidor al comprar productos genéricos, lo que sumado al incremento gradual de los volúmenes de venta confirma una tendencia favorable hacia un mercado alternativo de medicamentos genéricos.



Responsabilidad compartida

Para hacer posible y efectiva la introducción definitiva de un mercado alternativo de medicamentos genéricos en México es indispensable que todos los involucrados -tanto las autoridades competentes, como la industria farmacéutica, los médicos, los propietarios y empleados de farmacias y, desde luego, el propio consumidor- sumen sus esfuerzos para cumplir cabalmente con esta nueva disposición.

Así, los esfuerzos deben encaminarse a asegurar la calidad de los medicamentos que hoy se comercializan en nuestro país; a establecer en forma precisa los criterios, modalidades y normatividad para la creación de este mercado alternativo; a prescribir los medicamentos, comercializarlos y expenderlos con base en su denominación genérica; a informar y capacitar adecuadamente a todas aquellas personas que intervienen en la cadena de consumo de este tipo de productos; así como a promover el concepto de medicamentos esenciales y su uso racional, para beneficio de la salud física y la economía familiar del consumidor, quien debe estar informado para consultar con su médico estas nuevas alternativas en medicamentos.

¡Unámonos por la salud física y económica de la población!

Guillermo Torales

Fuentes: -Índice Nacional de Precios al Consumidor, Banco de México; -International Marketing Sensor, diciembre 1994, diciembre 1995 y diciembre 1996. -Información proporcionada por las empresas farmacéuticas fabricantes, Secretaría de Salud.

Lo que debe saber antes de empezar una dieta

¡Año nuevo, figura nueva! Si disfrutó de los suculentos platillos de las fiestas decembrinas y ahora siente un poco de remordimiento, tal vez el inicio del año sea propicio para recuperar su peso.

¿Un tratamiento con fajas adelgazantes, pastillas, pulseras, ayuno...? Nada de lo anterior es conveniente para quitar esos «kilitos» de más, lo importante para mantenerse en forma, dicen los especialistas, es una buena alimentación y practicar ejercicio.

El peso ideal

Un peso normal es aquel que oscila un 10 por ciento (ya sea más o menos) del peso estipulado en las tablas de peso ideal por talla (ver recuadro).

Rebasado este margen empezarían a considerarse diferentes grados de obesidad.

Una persona adulta debe tratar de mantener su peso estable y para lograrlo hay que considerar dos factores:

A partir de los 25 años, los requerimientos de energía van disminuyendo cada década. Por ello, si usted se encuentra en este caso, procure reducir 50 calorías de su dieta: para lograrlo disminuya la cantidad de alimentos que ingiere diariamente.

La actividad física es recomendable para todas las edades, sin embargo, la rutina de ejercicios debe cambiar de acuerdo con la edad de la persona, para esto debe pedir ayuda a los preparadores físicos.

Por lo regular, las personas adultas disminuyen su actividad física y consumen la misma cantidad de alimentos, lo que provoca un aumento de peso.

Las señales que indican el momento propicio para iniciar una dieta son las siguientes:

Cuando en un periodo corto el peso varía un 5 por ciento del peso ideal. Para determinarlo es importante pesarse cada 15 días. Las mujeres deben tomar en cuenta que en la etapa previa y durante el ciclo menstrual el organismo retiene líquidos.

Si constantemente hay sensación de fatiga o dificultad para respirar, por ejemplo, al subir escaleras.

Al sentir malestar en las rodillas.

Si se ve obligado a cambiar de talla de ropa (es mejor aceptar que aumentó de peso que pensar que cada día hacen las tallas de ropa más pequeñas)..

Peso ideal de acuerdo con la estatura, la complexión y la edad

Hombres

Edad	19 a 29 años		30 a 39 años		40 a 50 años		Más de 50 años	
Complexión	Pequeña	Robusta	Pequeña	Robusta	Pequeña	Robusta	Pequeña	Robusta
Talla (en cm)	Peso		Peso		Peso		Peso	
155	52	60	54	62	55	64	56	65
158	53	61	55	63	56	65	57	66
161	53	62	57	65	58	68	60	70
164	56	65	59	68	60	69	62	71
167	58	67	61	71	62	72	64	73
170	61	69	64	74	64	75	65	76
173	63	71	65	76	66	77	68	79
176	65	74	67	79	68	80	70	81
179	67	76	68	81	70	81	72	84
182	68	78	69	83	72	84	75	86

Mujeres

Edad	19 a 29 años		30 a 39 años		40 a 50 años		Más de 50 años	
Complexión	Pequeña	Robusta	Pequeña	Robusta	Pequeña	Robusta	Pequeña	Robusta
Talla (en cm)	Peso		Peso		Peso		Peso	
145	42	50	44	52	46	53	46	52
148	44	52	46	54	48	55	47	53
151	46	54	48	56	49	57	48	55
154	48	56	50	58	51	59	50	57
157	50	58	51	60	53	62	52	59
160	51	60	53	62	55	64	54	61
163	52	62	54	65	56	66	55	63
166	54	65	55	67	57	67	56	65
169	57	69	58	69	59	70	58	67
172	59	71	60	72	61	73	59	69
175	62	73	63	74	64	75	61	71
178	64	76	65	76	66	78	63	73
181	67	78	68	79	69	80	67	78

Si su peso le causa conflictos de tipo emocional.

Qué debe tomar en cuenta

Antes de iniciar una dieta debe evaluar a qué se debió el aumento de peso, para lograrlo es necesario acudir al nutriólogo, quien determinará las pruebas de laboratorio que requiere realizarse el paciente; asimismo es fundamental detectar problemas de presión arterial.

No debe olvidar que la mejor dieta es aquella que ayuda a la persona a bajar de peso y a mantenerlo, lo cual implica un cambio en el estilo de vida y los hábitos alimenticios.

Las dietas rápidas que prometen una disminución considerable de peso en poco tiempo no son recomendables, ya que por lo general son desequilibradas (muy altas en proteínas o en lípidos) y favorecen la deshidratación.

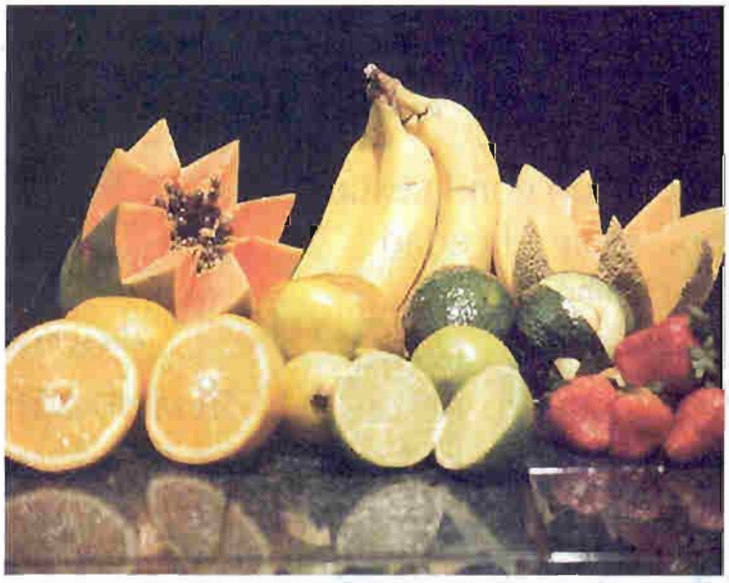
Una dieta equilibrada es aquella que incluye alimentos de los tres grupos en cada comida:

Verduras y frutas: Son ricas en vitaminas, antioxidantes y fibra. En general son bajas en energía y proteínas.

Los granos y sus derivados: Cereales, leguminosas y todos los alimentos que se elaboran con ellos, como pan, tortillas, galletas y pastas integrales; combinados son muy valiosos para la nutrición.

Los alimentos de origen animal: Todos contienen proteína y vitaminas del grupo B.

A partir de estos tres grupos pueden elegirse distintos alimentos, pero procurando que cada grupo esté representado. En una dieta lo importante es el equilibrio y sobre todo la cantidad.



Aporte de energía de algunos alimentos

Alimento	Cantidad	Calorías aproximadas
Fruta	100 gramos (1 ración)	80 Kcal.
Verdura	100 gramos (1 ración)	25 Kcal.
Una rebanada de pan, una tortilla o medio bolillo sin migajón	20 gramos	70 Kcal.
Pasta para sopa, arroz cocido	Media taza	70 Kcal.
Carne roja magra, pollo, pescado, queso fresco	120 gramos	280 Kcal.
Carne roja grasosa, embutidos, quesos maduros	120 gramos	400 Kcal.
Huevo	1 pieza	75 Kcal.
Leche	1 vaso (240 ml)	130 Kcal.
Azúcar	2 cucharaditas (10 gramos)	40 Kcal.
Aceite	1 cucharadita (5 gramos)	45 Kcal.
Leguminosas (frijol, lenteja, haba, garbanzo, alubia)	Media taza (cocidas)	105 Kcal.

Consumo de calorías por actividad física

Tipo de ejercicio	Actividades	Calorías gastadas por minuto (hombres)	Calorías gastadas por minuto (mujeres)
Suave	Caminar, manejar, ir de compras, pescar, jugar golf.	2.0- 4.9	1.5-3.4
Moderado	Pasear en bicicleta, bailar, jugar voleibol.	5.0-7.4	3.5-5.4
Fuerte	Patinar en hielo, esquiar, jugar tenis, escalar, trotar.	7.5-9.9	5.5- 7.4
Muy fuerte	Nadar, jugar basquetbol, practicar esgrima o buceo.	10.0-12.4	7.5- 9.4
Extremadamente fuerte	Jugar squash o paddle, correr.	≥-12.5	≥-9.5

Consejos para evitar subir de peso

La alimentación es algo tan cotidiano que toda la gente cree saber cómo controlarla. A continuación le proporcionamos algunos consejos para prevenir el aumento de peso:

Moderar el consumo de azúcares simples (pasteles, galletas, chocolates).

Evitar la adición indiscriminada de sal a los platillos preparados y cocinar con una cantidad moderada.

Comer alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras, cereales y leguminosas.

Disminuir la ingestión de alimentos de origen animal (res y cerdo) y sus derivados, como los embutidos. La grasa de estos alimentos es saturada y tiende a acumularse en las arterias.

Preferir los quesos frescos, como el panela o el cottage.

Preferir el consumo de pollo y pescado.

Beber leche descremada o semidescremada en lugar de entera.

Bajar de peso no es una tarea imposible, sin embargo, para que los resultados sean realmente efectivos debe combinarse un adecuado régimen alimenticio con la práctica de ejercicio.

Al bajar de peso no únicamente se pierde grasa sino parte del contenido de masa magra, es decir, los músculos y otros tipos de tejido también adelgazan, por lo que la práctica de actividades físicas ayuda a mantener los músculos fuertes.

Disminuir unos kilos es favorable para la salud, sin embargo hay que estar conscientes de que no todas las personas podrán tener la figura de los modelos de revistas y anuncios publicitarios, ya que la estructura ósea de cada persona es diferente.

Más que pretender imitar a los personajes de moda debemos procurar cuidar nuestra salud.

Si tiene problemas con su peso le sugerimos acudir a un nutriólogo o al Instituto Nacional de la Nutrición.

Vanessa Prieto

Fuente: -Instituto Nacional de la Nutrición, entrevista con la doctora Claudia Ascencio. -La Nueva Alimentación, Miriam y Adolfo Chávez.

Cómo combatir la celulitis

Es el tormento de muchas mujeres, pues aparece «sin avisar», no respeta raza, edad ni posición social, y la mayoría de las veces empieza a manifestarse durante la adolescencia. Estamos hablando de la celulitis, padecimiento que afecta particularmente a la vanidad femenina.

Pero, ¿por qué a mí?, se preguntará usted. Pues bien, su aparición obedece en gran medida a los cambios hormonales propios de la mujer durante las diversas etapas de su vida.

La celulitis es la acumulación de grasa que tiende a crecer y a unirse a las capas de la piel donde se encuentran las terminaciones nerviosas, las fibras elásticas y los vasos sanguíneos, lo que contribuye a disminuir la circulación de la sangre y de los elementos nutritivos que llegan a las células.

Causas que la originan

-Los cambios hormonales durante la adolescencia, la menopausia y el embarazo, ya que durante estas etapas los niveles de estrógeno -hormonas- son mucho más elevados.

-Consumir en exceso alimentos enlatados, embotellados, embutidos, ricos en grasas y con conservadores.

-Factores hereditarios.

-Ingerir sal en demasía, porque ello favorece la retención de líquidos.

-Padecer de mala circulación sanguínea, así como tomar píldoras anticonceptivas.

-El estrés, ya que provoca ciertas reacciones químicas en el organismo que favorecen su aparición.

-Usar medias y/o pantalones muy ajustados, puesto que dificultan la circulación sanguínea.

-El sedentarismo.

Lo anterior nos explica en alguna medida cómo es que algunas mujeres muy delgadas -incluso modelos- tienen celulitis, es decir, su aparición está relacionada con el estilo de vida de cada mujer.

Zonas vulnerables

Cabe aclarar que la obesidad no es sinónimo de celulitis, pero a mayor cantidad de grasa corporal, la celulitis tiene un mayor espacio para reproducirse y hacerse notoria.

Por ello, la celulitis se desarrolla en aquellas partes del cuerpo femenino donde tiende a acumularse la grasa y donde hay cinco veces más células grasas y de mayor tamaño que en el resto del organismo-, como el abdomen, los muslos, las caderas y los glúteos, y en ciertas mujeres -aunque es menos común- en los brazos.

¿Curas milagrosas?

Es muy importante consultar a un especialista para conocer, de acuerdo con los factores que la provocan y la etapa en que se encuentra, qué tratamiento es el adecuado.

Las fases de la celulitis son:

-Inicial: la retención de líquidos provoca un mal funcionamiento del tejido intercelular. En esta etapa la piel tiene un aspecto de «cáscara de naranja».

-Intermedia: Surgen alteraciones en los tejidos, los vasos sanguíneos y las terminaciones nerviosas; cuando el tejido comienza a hacerse fibroso o a endurecerse deja de funcionar normalmente.

-Avanzada: endurecimiento y engrosamiento del tejido adiposo, lo cual afecta las capas de la piel como la hipodermis y la dermis.

Además el especialista debe revisar si el padecimiento está relacionado con la pérdida de la elasticidad en la piel -flacidez-, exceso de tejido adiposo, piel con estrías o problemas circulatorios.

Los tratamientos

Afortunadamente existen diversos tratamientos para combatirla:

-Quirúrgico: La liposucción -que no en todos los casos está indicada- proporciona resultados favorables, sin embargo, es fundamental que la realice un médico especialista, de lo contrario pueden surgir serias complicaciones.

Para constatar que el médico que usted eligió está capacitado para efectuar dicha operación llame a la Asociación Mexicana de Cirugía Plástica al teléfono 264-70 -99. Recuerde que este tratamiento es el más costoso.

-Cremas y masajes: Existen productos que se promueven como «anticelulíticos» y están a la venta en tiendas departamentales y de autoservicio, pero lo más recomendable es acudir primero al especialista, quien debe indicarle si su uso es conveniente.

En algunos casos, después de una valoración médica, se sugieren **los masajes y la hidroterapia**, que tienen como finalidad distribuir uniformemente la grasa en el cuerpo, siempre y cuando los realice una persona especializada y en un lugar bien establecido.

-Dieta: Los médicos recomiendan al paciente seguir una alimentación baja en grasas y carbohidratos.

-Aparatos: Alternativa que ofrecen sobre todo las clínicas de belleza. Los aparatos empleados tienen como propósito desintegrar los cúmulos de grasa que se encuentran en el tejido, lo que uniforma la piel. Estos tratamientos se realizan en diez o 12 sesiones, con un costo de entre 150 y 250 pesos cada una, y llegan a funcionar siempre y cuando usted siga una dieta balanceada y evite el alcohol, la sal, el tabaco, etcétera.

Recuerde que independientemente del tratamiento que decida elegir, los buenos resultados dependen de la disciplina, pues la celulitis no es completamente curable, pero sí se puede reducir y controlar.

Mitos y realidades

¿Se trata de un padecimiento exclusivo de las mujeres?

Sí, se estima que el 90 por ciento de las mujeres tiene celulitis.

¿El ejercicio ayuda a prevenir la celulitis?

Sí, sobre todo el de tipo aeróbico, andar en bicicleta -sin agotarse-, la caminata y la natación son idóneos, pues favorecen a la circulación sanguínea y ayudan a quemar grasa.

¿Bebiendo mucha agua se puede erradicar esta alteración?

Hay que considerar que algunas mujeres padecen este problema debido a la retención de líquidos, por lo que en algunos casos beber agua en grandes cantidades podría resultar contraproducente. Lo recomendable es ingerir diariamente de uno a dos litros del vital líquido, considerando el clima y el tipo de actividad física que realice.

¿Es hereditaria?

Hay factores mucho más determinantes que los genes para la aparición de la celulitis, por ejemplo, la dieta y los hábitos de vida de cada persona, pero cabe señalar que la tendencia a retener líquidos puede ser hereditaria, así como las características de la piel.

¿Resultan efectivos los masajes?

Los masajes ligeros pueden ser benéficos en algunos casos, cuando logran estimular la circulación, además de que facilitan el arrastre de desechos para que el organismo los libere. Es importante señalar que no cualquier masaje funciona, debe ser específicamente para disminuir la celulitis.

Recuerde que lo más importante es el estilo de vida y los hábitos alimenticios.

KATHIA RECIO

Lorena M. Romo

Fuentes: -Doctor José Luis Haddad Tame, cirujano plástico del Hospital General de México y miembro de la Asociación Mexicana de Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva.
-Clínica Aspid de Revitalización Estética SPA.
-Clínica de Estética Spa Gym.

Si a su hijo le duele la muela...

Servicios odontopediátricos

Preservar la salud bucal de los niños es una prioridad para todos los padres, pues de ello dependerá que al convertirse en adultos, los pequeños conserven sus piezas dentales en perfecto estado.

A continuación encontrará las recomendaciones de varios especialistas en servicios odontopediátricos orientadas a mantener saludable la dentadura de los niños.

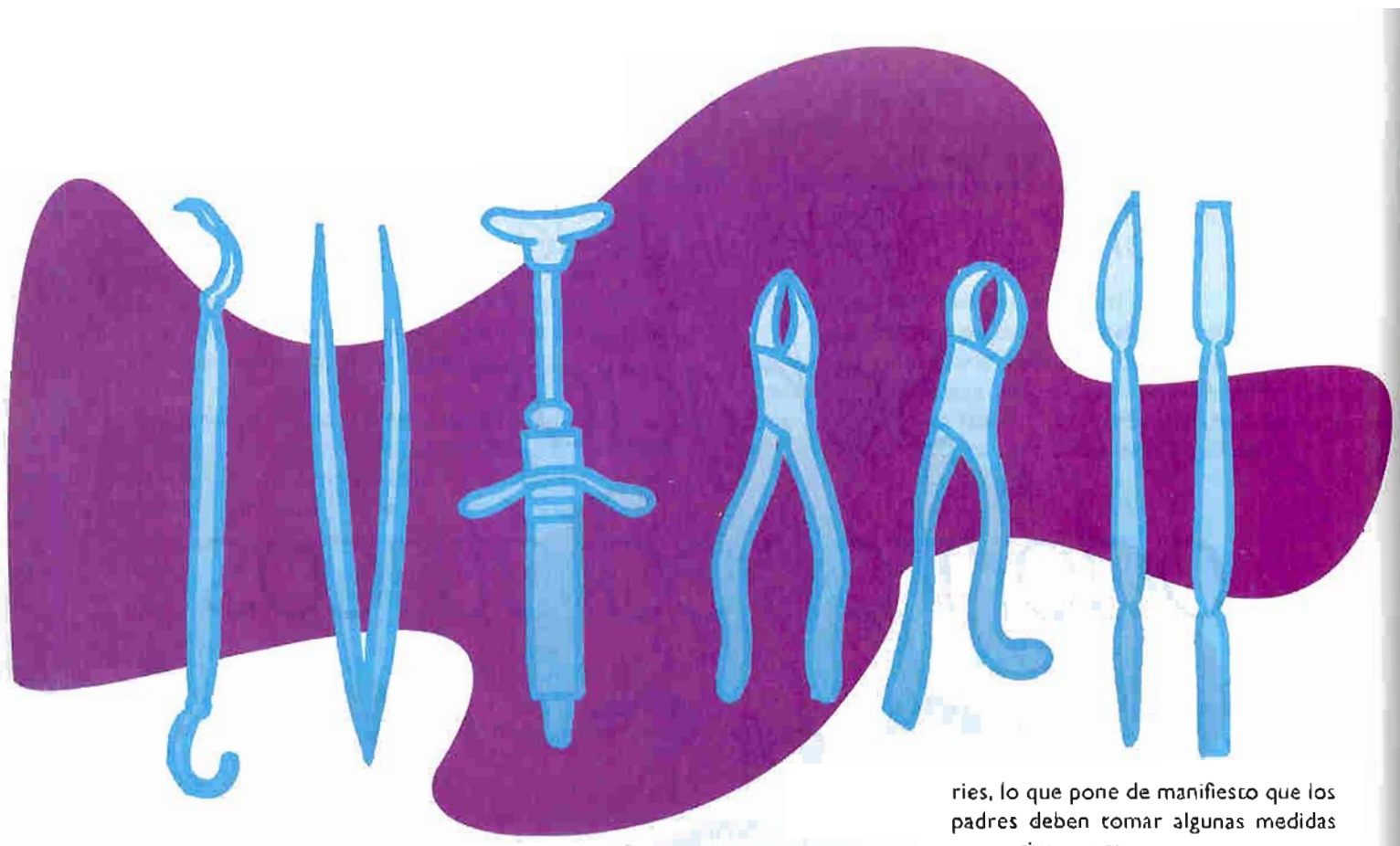
No espere a que le duela

El servicio odontológico infantil debe enfocarse en primera instancia a fomentar la educación de los padres en el sentido de que sepan cómo prevenir las enfermedades dentales de los niños.

Lo más conveniente es que la primera visita al odontopediatra se realice a los seis meses de edad, ya que durante este periodo empiezan a salir los primeros dientes.

Entre las medidas preventivas que se aplican en el consultorio dental destacan:

-Enseñar a los padres cómo cepillar los dientes a sus hijos.



-Aplicación periódica de flúor, de acuerdo con el índice de caries que el odontólogo detecte en el infante, por ejemplo, si dicho índice es elevado, el flúor se aplica cada tres meses; si es mínimo, sólo se aplica dos veces al año.

-Cuando la incidencia de caries es extremadamente alta -regularmente empieza en las muelas-, el especialista aplica selladores -una especie de barniz- en la superficie de los molares.

-También se indica a los padres cómo erradicar los hábitos nocivos de sus pequeños, como la succión del dedo pulgar o ingerir dulces y comida «chatarra» en exceso.

-A partir de los seis años, los niños empiezan a mudar de dientes; en ese momento se pueden detectar anomalías dentales, como una posición inadecuada de las piezas. Esta deficiencia se puede resolver si se acomodan los dientes conforme el niño va creciendo: no es adecuado esperar hasta que cambie totalmente su dentadura, como se aconsejaba antes.

Entre las medidas curativas que aplica el servicio odontopediátrico sobresalen la colocación de amalgamas y los actos quirúrgicos.

Cabe advertir que la aplicación de procesos dentales curativos en el caso de niños menores de tres años requiere cierto tipo de sedación (anestesia general, sedación consciente, etcétera).

A partir de los tres años de edad, el dentista ya se puede comunicar con el niño y por ello ya no es indispensable anestesiarlo.

Algunos tratamientos comunes son:

-Extracción de piezas dentales.

-Extracción de piezas dentales que por salir a destiempo quedan en posición inadecuada.

-Tratamientos de endodoncia para conservar los dientes primarios (de «leche»).

-Colocación de «coronas» de acero, amalgamas en muelas, y resina en los dientes frontales.

Los especialistas explican que en su consultorio odontopediátrico ven casos de niños entre un año y medio y dos años de edad con un alto índice de caries, lo que pone de manifiesto que los padres deben tomar algunas medidas preventivas en casa.

¡Échele colmillo!

-Si a su bebé todavía no le salen los primeros dientes es necesario limpiarle y darle masaje en las encías después de cada comida, utilizando un lienzo o gasa previamente hervido; esto ayudará a disminuir el dolor y la producción de saliva, e incluso evitará los problemas digestivos asociados con la dentición.

-Cuando aparecen los primeros dientes -regularmente son los dos de abajo- es necesario cepillarlos con un cepillo dental infantil, de cerdas suaves y parejas -sin pasta- para evitar la formación de la placa dentobacteriana.

Otros aspectos importantes de índole nutricional, que se vinculan a la salud dental de los niños son:

-Los padres no deben agregar azúcar ni otros endulzantes a la leche u otros líquidos que ingiera el bebé.

-No ponga refrescos ni jugos comerciales en el biberón de su bebé, ya que su alto contenido de azúcar hace que se desarrolle el «síndrome de botella» o «de biberón», el cual deviene en un corto periodo en la destrucción de los dientes.

-Es conveniente retirar el biberón a los 12 meses de edad y empezar a servir los líquidos en vasos «entrenadores» o con popote.

-Después de los tres años de edad es preciso restringirle al niño la ingestión entre comidas de dulces y golosinas elaboradas a base de harina; es mejor acostumbrarlo a consumir fruta, nueces, cacahuates, etcétera, porque dichos productos no le producen caries y le ayudan al fortalecimiento de sus dientes.

-Cuando el pequeño coma dulces, los especialistas recomiendan cepillarle los dientes inmediatamente después y ya no permitirle que consuma golosinas durante el resto del día.

-Es conveniente que los padres de familia les cepillen los dientes a sus hijos hasta los siete años de edad, porque en ese periodo los niños no tienen todavía la coordinación precisa para hacerlo por sí mismos.

-Se recomienda poner una mínima cantidad de pasta dental con flúor en el cepillo del niño, siempre y cuando ya sepa escupirla -proceso que se aprende aproximadamente a los dos años y medio-, de lo contrario sólo cepille sus dientes con agua.

-El uso de hilo dental para eliminar cualquier resto de comida que queda entre los dientes puede iniciarse, con mucha precaución, si su hijo ya cumplió tres años.

-Usted puede aplicar enjuague bucal comercial (el cual contiene flúor) en los dientes del pequeño: remoje una gasa o un hisopo y páselo sobre la superficie de la dentadura solamente una vez al día.

-Por razones de higiene no se recomienda que los padres besen a su bebé en la boca o le den de comer con la misma cuchara u otro utensilio que hayan utilizado, porque es probable que le transmitan el *estreptococo mutans*, que es el causante de la caries.

-Revise periódicamente la dentadura de su hijo: si observa manchas blancas o amarillas es preciso llevarlo al odontopediatra porque está empezando un proceso de formación de caries.

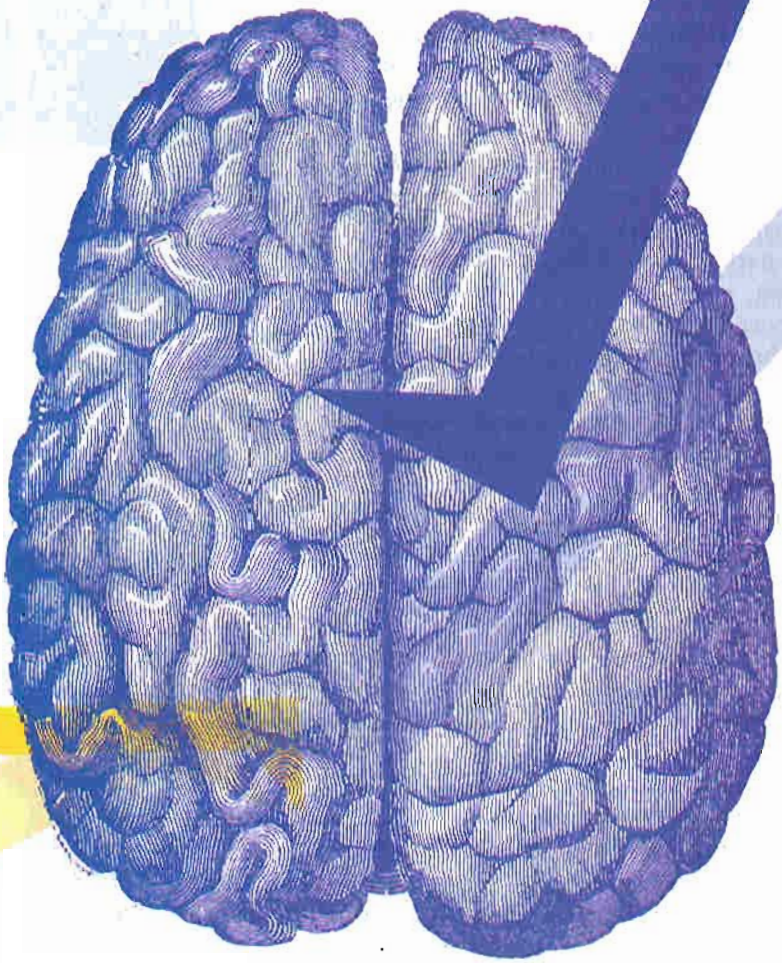
Lorena M. Romo

Fuentes: -Entrevistas con el doctor Guillermo A. Jackson Herrerías, director del Centro Odontológico Infantil, S. C., con la doctora Antonia Cadena, jefa del Departamento de Estomatología del Instituto Nacional de Pediatría de la Secretaría de Salud; y con el doctor Jorge Luis Meza Terroca, miembro de la Asociación Dental Mexicana.

Padres de familia:
en sus manos está la fórmula para que sus hijos tengan siempre una sonrisa sana y completa.

No se deje consumir por la neurosis

«¡Estás neurótico!», es una frase muy común que utilizamos para referirnos a alguien que está enojado, nervioso o irritable. Pero, ¿qué es realmente la neurosis?



Los especialistas señalan que se manifiesta cuando la persona sufre por su realidad; desde el punto de vista médico se considera que existe un conflicto intrasíquico (el aparato síquico está compuesto por niveles conscientes e inconscientes y en este último es donde se origina el conflicto).

La neurosis no es un padecimiento único, sino que se divide en diferentes trastornos: ansiedad, depresión (que puede durar más de seis meses), fobias (temor excesivo a cosas, animales o situaciones, por ejemplo a las arañas, a la altura, a los espacios abiertos) y alteraciones obsesivo compulsivas.

Diferentes tipos de trastornos

En los últimos años, debido al gran avance en las neurociencias, se reemplazó el término neurosis por trastorno.

A continuación mencionamos qué tipo de trastornos son más frecuentes:

Neurosis depresiva:

Es la más común y aproximadamente el 10 por ciento de la población mexicana la padece, sin embargo la mayoría lo ignora.

Por lo general, el individuo acude al médico porque experimenta ciertas molestias físicas (se conoce como «depresión enmascarada»), como fatiga, insomnio, falta de apetito, alteraciones sexuales, entre otras.

Cuando el trastorno no es severo los síntomas son muy claros, como tristeza, deseos frecuentes de llorar, irritabilidad, pérdida de interés por actividades cotidianas, sentimiento de minusvalía, entre otros.

La depresión se considera una complicación de la tristeza normal porque está multideterminada por factores sicológicos, biológicos y sociales que la agravan.

Por lo general, la primera depresión surge por una causa específica (problemas familiares, con la pareja o una enfermedad), sin embargo los siguientes trastornos aparecen injustificadamente.

Neurosis de ansiedad:

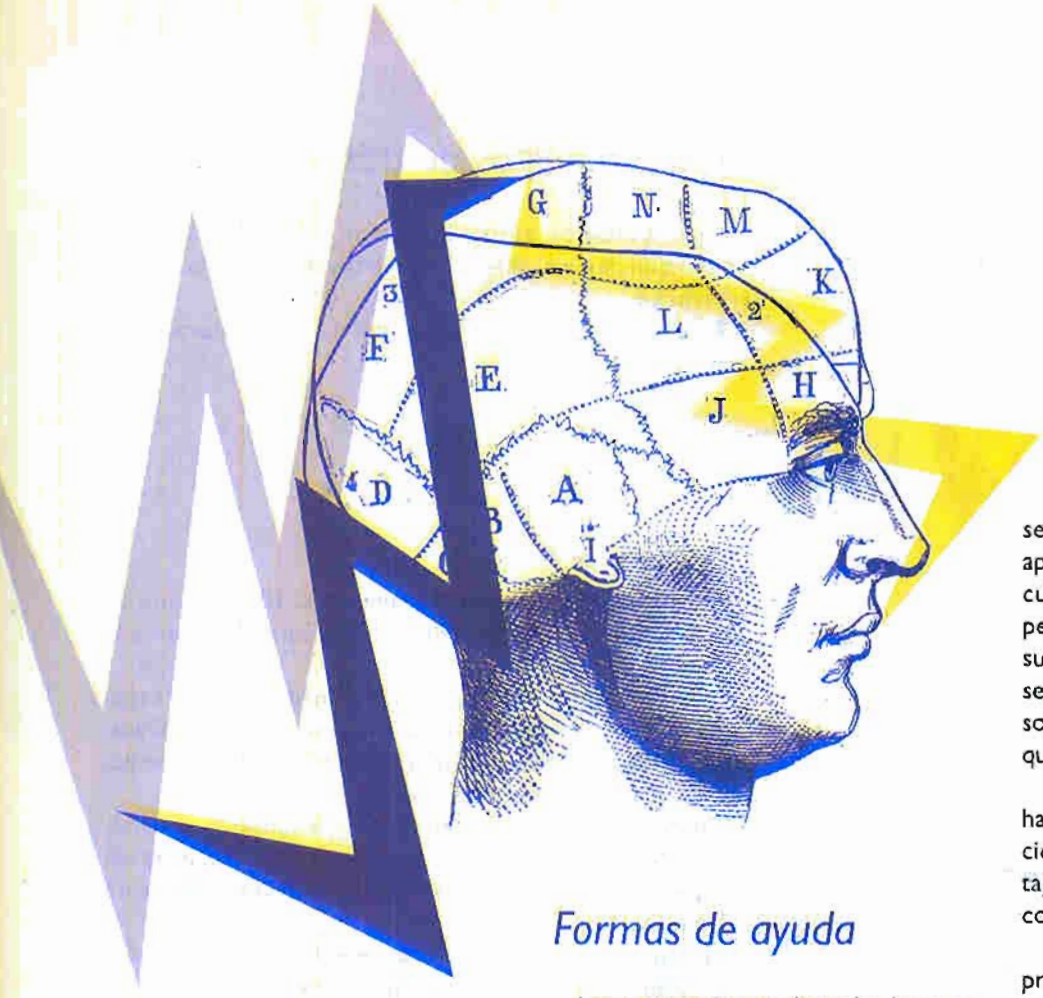
Entre sus diversas manifestaciones la más común es la crisis de angustia (más o menos entre el 1.5 y el 3 por ciento de la población la padece).

Se caracteriza por temores injustificados, ritmo cardiaco acelerado, opresión en el pecho, dificultad para respirar, temblor, sudoración excesiva y mareos.

La ansiedad es un fenómeno sicológico normal, pero cuando el motivo no amerita un temor excesivo se trata de un trastorno de ansiedad.

Por ejemplo, es normal que uno sienta cierto nerviosismo al presentar un examen profesional o antes de una entrevista de trabajo, pero si el temor es de tal magnitud que paraliza a la persona y ésta no puede pronunciar palabra alguna, su alteración se considera patológica.

Los médicos consideran importante determinar si las sensaciones experimentadas por el paciente modifican su vida cotidiana o lo hacen sufrir de forma exagerada.



Neurosis obsesiva:

Se caracteriza por la presencia de ideas obsesivas que generan ansiedad y que el sujeto reconoce como ilógicas e irracionales, pero no puede ignorarlas.

Neurosis fóbica:

Consiste en el miedo irracional e inexplicable hacia objetos o animales. Por ejemplo, es normal que una persona le tema a los perros si de niño fue mordido por uno, pero hay fobias sin razón, como la claustrofobia (a lugares cerrados), la aerofobia (a la altura), la agorafobia (a lugares abiertos), entre otras.

Neurosis hipocondriaca:

Se manifiesta por la continua sensación de estar enfermo, el caso típico es una persona que lee o escucha sobre alguna enfermedad y cree tener los síntomas, los cuales generalmente son sicológicos.

Formas de ayuda

Las características de todas las neurosis son básicamente tres:

El individuo percibe su realidad y sufre por ella debido a que sabe que algo no marcha bien, pero no puede hacer nada para remediarlo.

El padecimiento surge por razones biológicas, sicológicas y sociales.

El trastorno se origina en la mente, debido a problemas familiares, con la pareja o por situaciones de la vida diaria.

La cantidad de las emociones es lo que lo vuelve patológico. Como explicamos anteriormente hay ciertas emociones consideradas normales, pero cuando éstas son excesivas se convierten en neurosis.

En la mayoría de los casos el paciente neurótico está consciente de que su salud mental no está bien, pero se rehúsa a acudir al siquiatra a causa del mito de que este especialista sólo trata a pacientes con trastornos graves, como la locura.

De los tres grandes grupos que atienden los siquiatras: neuróticos, sicóticos y personas con trastornos del carácter, sólo una tercera parte padece locura.

En casos de neurosis es necesario seguir un tratamiento, sin embargo el apoyo de la familia es fundamental. Frecuentemente se comete el error de pedirle al paciente que se sobreponga a su estado de ánimo, ya que la neurosis se confunde con padecimientos nerviosos, pero el efecto es contrario puesto que la persona se siente incomprendida.

Antes de realizar un diagnóstico debe hacerse una valoración completa al paciente para determinar en qué porcentaje influyen los factores biológicos, sicológicos y sociales.

Una vez realizado lo anterior puede prescribirse alguno de los siguientes tratamientos: sicoterapeútico, de terapia familiar o con medicamentos (antidepresivos o ansiolíticos).

Por lo general los cuadros de neurosis no son puros: pueden mezclarse el obsesivo con la ansiedad o el depresivo con el fóbico, etcétera.

La siquiatría puede ayudar a mejorar la calidad de vida de una persona; el paciente neurótico es una persona infeliz a la que no le gusta lo que hace, ni lo que tiene, ni lo que es.

Si usted o algún familiar presenta ciertos síntomas de los que hemos mencionado, acuda al médico, o bien, diríjase a los hospitales especializados del sector salud; en el Distrito Federal puede acudir al hospital siquiátrico «Fray Bernardino de Sahagún», ubicado en la zona de hospitales de San Fernando. ¡Cuide su salud!

Vanessa Prieto

Fuentes: -Entrevista con el doctor Albar Colonia, médico adscrito al hospital «Fray Bernardino de Sahagún»
-Entrevista con el doctor Enrique Chávez, coordinador de investigaciones interinstitucionales de la Escuela de Sicología de la Universidad Anáhuac del Norte

Jabón de avena

Ingredientes

- 150 g de avena
- 300 g de jabón neutro rallado (2 pzas.)
- 1 taza de leche
- perfume de su preferencia (opcional)
- papel celofán

Procedimiento:

Se remoja la avena en la leche durante dos horas. Transcurrido ese lapso se vierte la mezcla en una cacerola y se pone a calentar a fuego lento; enseguida se le agrega el jabón, moviendo constantemente. Cuando al revolver la mezcla se vea el fondo de la cacerola, se retira del fuego y se sigue batiendo hasta que esté tibia.

Posteriormente se añade el perfume y se revuelve perfectamente.

Con la manos húmedas se toman porciones del jabón y se les da la forma deseada.

Se ponen a secar sobre una tabla de madera o de plástico; cuando los jabones estén totalmente secos de arriba se voltean.

Después se envuelven por separado en papel celofán.

Este jabón se puede emplear para lavarse las manos y la cara.

Cómo elegir una escuela de idiomas

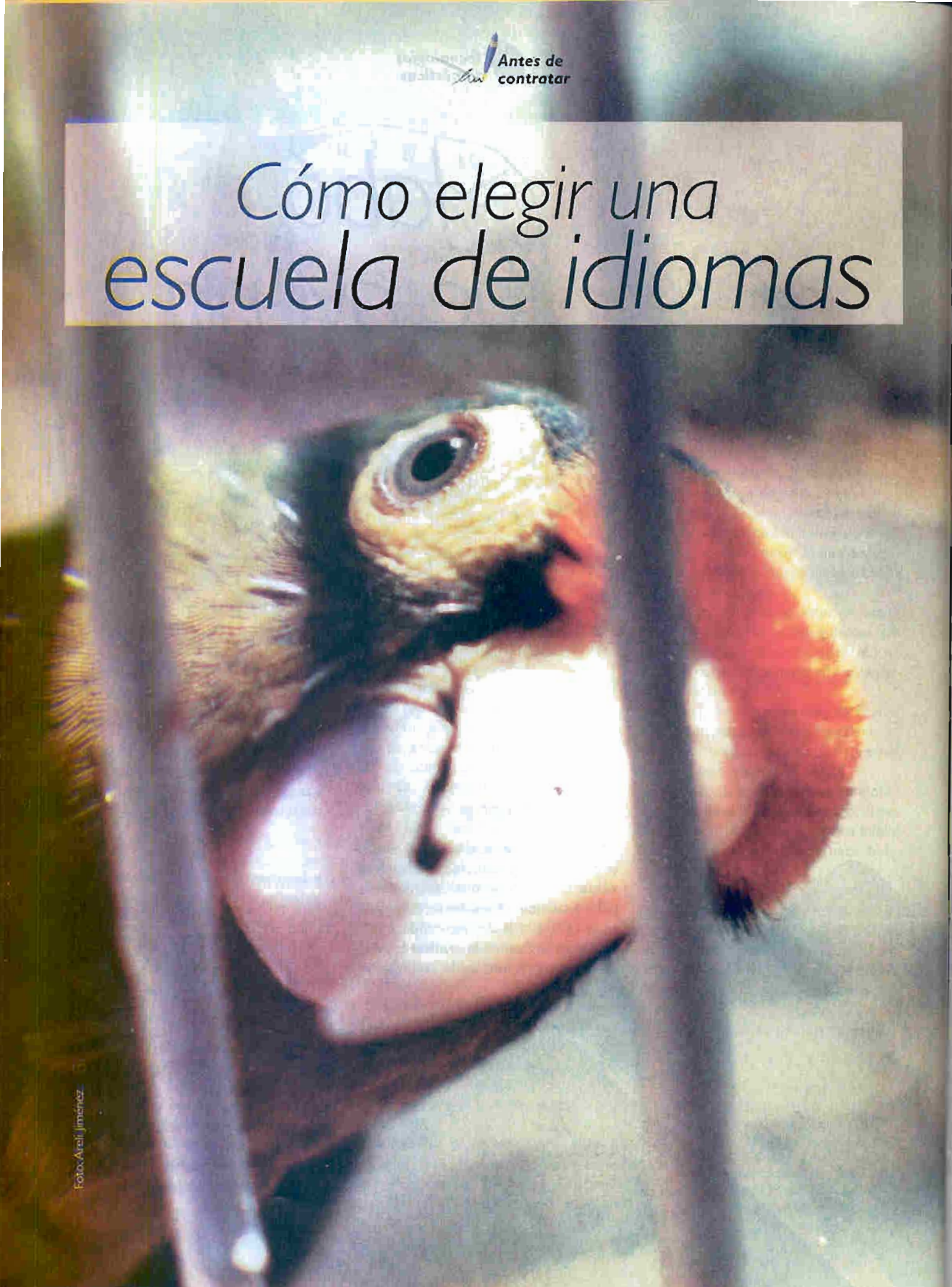


Foto: Areli Jiménez

El primer mes del año es una fecha propicia para iniciar nuevos proyectos y llevar a cabo algunos propósitos de superación personal. Entre éstos puede estar la inscripción a un curso de idiomas. En esta edición de la Revista del Consumidor le indicamos los aspectos claves que debe tomar en cuenta antes de decidirse por un instituto de idiomas.

Antes de inscribirse es importante que sepa con claridad qué resultados espera obtener (en lo que se refiere a hablar o entender el idioma) y cuánto tiempo está dispuesto a invertir en el aprendizaje, ya que de eso dependerá el método de enseñanza y la periodicidad de las clases. Puede optar por las que ponen mayor atención a la práctica hablada del idioma, a la lectura o traducción de textos, a la comprensión, etcétera.

Es muy importante que conozca el programa de estudios. Si la institución es seria debe tener un sistema claro de calificación con evaluaciones periódicas, diplomas y reconocimientos que certifiquen el avance del alumno en cada nivel.

El plan de estudios debe estar reconocido por la Secretaría de Educación Pública, pues ello garantiza que la escuela cumple con todos los requisitos que exigen las autoridades educativas mexicanas. Si así lo desea, puede comunicarse a dicha dependencia gubernamental y pedir informes sobre la institución que eligió.

Desconfíe cuando le prometan que aprenderá el idioma en un periodo excesivamente corto.

La fecha de inicio y término de los cursos debe ser fija, ya que de esa forma el ciclo tiene continuidad y no descontrola a los alumnos.

Los niveles de aprendizaje tienen que estar perfectamente definidos. Resulta contraproducente que en una misma aula se imparta clase simultáneamente a alumnos de diferentes niveles.

Los horarios también deben ser fijos, salvo que se trate de clases particulares.

Es conveniente que los grupos sean reducidos (de cinco a 12 personas como máximo) porque el aprendizaje de una lengua extranjera requiere de una atención casi personalizada del maestro.

Para reforzar el proceso de aprendizaje es útil que la escuela cuente con salas de conversación, biblioteca y asesoría en caso de dudas.

Hay academias que brindan facilidades de pago e incluso cierto porcentaje de becas: investigue si la escuela que eligió ofrece esta facilidad.

Cerciórese de que apliquen exámenes internacionales de certificación de dominio del idioma, como el «Toefl» o de maestro (Teachers).

El tiempo que tiene la escuela funcionando es importante, si tiene más de diez años seguramente cuenta con la experiencia necesaria y con un método de enseñanza enfocado a la idiosincrasia del mexicano.

Es adecuado que el maestro complemente su clase con audiovisuales, casetes, películas, dibujos y juegos interactivos.

Los cursos deben cumplir con los cuatro elementos básicos para el dominio de una lengua extranjera: comprensión, escritura, conversación y lectura.

Si usted tiene algunos conocimientos del idioma solicite que le hagan un examen de colocación, el cual debe ser de preferencia oral y escrito.

El número de horas de clase es un factor importante en el aprendizaje del idioma, lo ideal es tener una hora y media diaria de clases de lunes a viernes.

Pregunte si los profesores cuentan con un diploma que los califique como tales.

Si no está cien por ciento convencido pida que le permitan asistir a una clase muestra para que observe el método de enseñanza.

Es conveniente indagar si la escuela de su preferencia está vinculada a alguna asociación internacional o a la Unión Nacional de Escuelas de Idiomas, A. C. (UNEI).

Vanessa Prieto

Fuentes: -Harmon Hall. -Interlingua. Instituto Angloamericano.

Mudanzas: ¿cuánto cuesta cambiarse?

Cuando requiera contratar un servicio profesional de mudanzas tome en cuenta dos aspectos básicos: la ***cantidad de muebles*** *que piensa transportar y la* ***distancia*** *que será necesario recorrer hasta el nuevo domicilio, pues ambas condiciones determinan en gran medida el costo del servicio.*

Si usted está a punto de cambiarse de casa, enseguida le proporcionamos diversas recomendaciones que vale la pena considerar antes, durante y después de hacer uso de una mudanza.

Qué le ofrece el mercado

La **Revista del Consumidor** llevó a cabo un sondeo de mercado entre algunas compañías de mudanzas, con el fin de recabar información que pueda servirle como **referencia** antes de tomar una decisión.

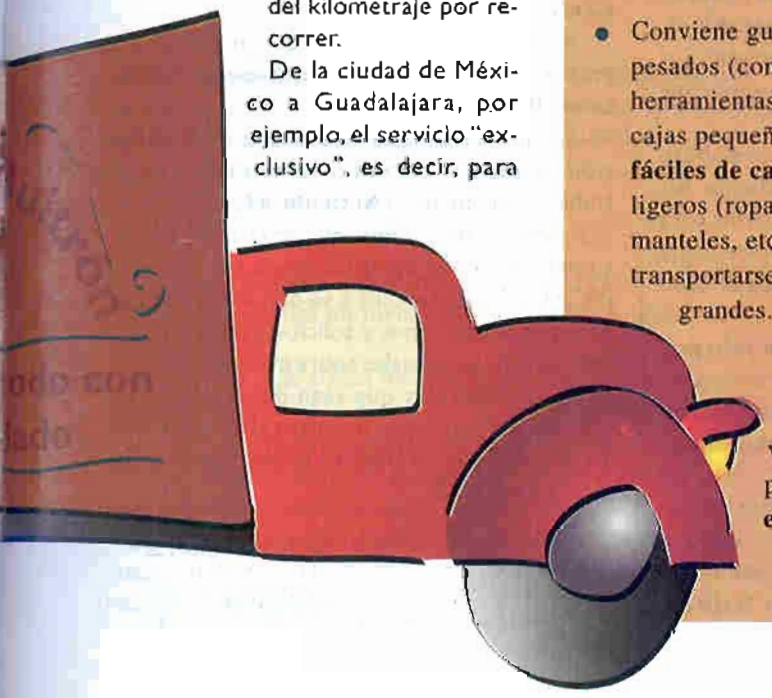
Como mencionábamos, el costo de este servicio depende del **número de muebles** que van a transportarse, el **destino** y las **características del inmueble** donde serán depositados.

Por ejemplo, se considera si el lugar es una casa particular o un edificio, si hay elevador, o bien, si será necesario "volar" algún mueble, es decir, subirlo con la ayuda de cuerdas e introducirlo por una ventana o por la azotea; el costo por cada piso asciende en promedio a **$ 50.00**, y entre **$ 200.00** y **$ 400.00** por cada pieza que se "vuele".

Considerando un promedio habitual de muebles, el precio por trasladarlos de una casa a otra oscila entre **$ 800.00** y **$ 1,700.00** dentro de una misma ciudad (unos 30 km a la redonda).

Por otra parte, si piensa solicitar un servicio de mudanza a otro estado de la república, la tarifa será mucho mayor, pues al costo normal debe sumarse el del kilometraje por recorrer.

De la ciudad de México a Guadalajara, por ejemplo, el servicio "exclusivo", es decir, para



Tips
para preparar su mudanza

- **Organícese** con suficiente **anticipación** para **empacar ordenadamente** sus pertenencias; procure no hacerlo en forma apresurada unos días antes.

- Es recomendable empacar sus pertenencias en **cajas de cartón** medianas (90 x 80 cm aproximadamente), pues las grandes son difíciles de manejar y pueden romperse fácilmente a causa del peso. **No es indispensable que las cajas sean nuevas**, basta con que se encuentren en **buen estado**. No olvide **sellarlas bien con una cinta adhesiva resistente.**

- **Numere y rotule las cajas** indicando el tipo de objetos que contienen; en caso de que sean delicados y puedan romperse, anote la leyenda "Frágil".

- Conviene guardar los objetos pesados (como libros, loza, herramientas, etcétera) en cajas pequeñas que sean **fáciles de cargar**; los objetos ligeros (ropa, cortinas, manteles, etcétera) pueden transportarse en cajas más grandes.

- Para que sus pertenencias vayan mejor protegidas, **envuelva cada objeto por separado** con papel periódico o con ropa y telas, ¡así también ahorrará espacio!

- **Es buena idea anotar en cada caja la habitación a la que se destinará** en la nueva vivienda: "Cocina", "Recámara", "Estudio", etcétera.

- Otra manera de preservar la cristalería, vajillas, lámparas y objetos que fácilmente puedan romperse, **es trasladarlos *usted mismo en un viaje en* automóvil**; lo mismo se aplica a los aparatos electrónicos, joyas, documentos personales y cualquier otro objeto de valor.

- Cuando la mudanza llegue a su domicilio, **haga una lista** de las cajas o muebles que van subiendo al camión; al llegar a la nueva casa puede ir tachando de su relación todo lo que se descargue.

- Si es necesario "volar" algún mueble, **asegúrese personalmente de que se haga con las herramientas o maquinaria apropiadas**, a fin de que éste no sufra daños.

- **En ningún caso entregue las llaves de su nuevo domicilio u oficina al personal de la mudanza.**

un solo cliente, cuesta entre **$ 5,500.00** y **$ 9,000.00**.

La modalidad de mudanza "compartida" le permite llevar sus muebles junto con los de otra persona que se dirige al mismo destino o localidad; esto puede representar algunas incomodidades durante el viaje, pero implica un ahorro cercano al 40 por ciento con respecto al servicio "exclusivo".

Qué incluye el servicio

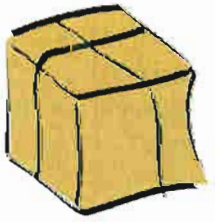
Cuando se contrata una mudanza, **el prestador del servicio tiene la obligación de cargar y descargar los muebles y colocarlos donde usted desee**, en el domicilio destino.

La mayoría de las contrataciones se hacen **a cuenta y riesgo del usuario**, por lo que si se pierde o se rompe algún objeto, o si el camión sufre un accidente, se quema o es víctima de algún robo, **la empresa no se hace responsable.**

Sin embargo, las compañías generalmente le ofrecen la opción de contratar un **seguro por daños**, el cual tiene un costo del uno por ciento del valor total de los objetos (declarado por el usuario). **Este seguro es de cobertura global, o sea que no incluye la ruptura individual de algún mueble u objeto.**

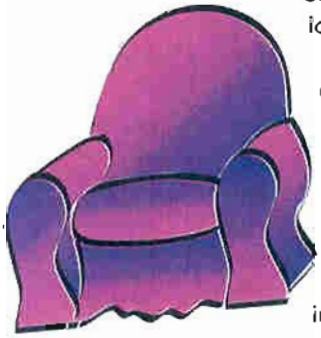
En cualquier caso **conviene conocer y comparar las características, cobertura y tarifas de los seguros que proporcionen las empresas que consulte**, a fin de elegir la que mejor se adapte a sus necesidades y presupuesto.

Antes de firmar



- Es recomendable **contratar con empresas transportistas formalmente establecidas** y no con aquellas personas que ofrecen sus servicios en la vía pública, aunque la tarifa sea más baja.

- Solicite a la compañía elegida que le elabore un **presupuesto** revisando directamente los muebles y objetos que se van a transportar, para evitar "costos extra" posteriores. El personal que acuda a su domicilio a realizar dicha tarea debe identificarse plenamente ante usted.



- El **presupuesto deben entregárselo por escrito** y no firme el **contrato** correspondiente hasta que queden claramente especificadas las **obligaciones y responsabilidades del prestador del servicio.**

- Si le piden algún pago por adelantado -lo mejor es pagar el servicio al final-, **exija a cambio la factura** o nota de remisión que indique, cuando menos, el **nombre** y la **dirección de quien realiza el servicio**, su **Registro Federal de Causantes**, así como el **nombre de quien contrata el servicio** y la **cantidad que está pagando.**

- Cuando llegue el personal de la mudanza a su casa, solicíteles su **identificación** y verifique que el **camión esté debidamente rotulado con la dirección y la razón social de la empresa.**

- **Compruebe personalmente** que manejen con cuidado sus pertenencias al momento de sacarlas del inmueble y guardarlas en el camión; asimismo revise que estén bien acomodadas y protegidas.

- Es conveniente que **usted o alguna persona de su confianza viaje en el camión de la mudanza para que supervise la descarga** e indique dónde deben colocarse los muebles en el nuevo domicilio.

Sus derechos

Recuerde que usted tiene derechos como usuario de este servicio, los cuales se enuncian en el **Capítulo VI** de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC):

- Todo proveedor está obligado a respetar los precios, garantías, cantidades, medidas, intereses, cargos, términos, plazos, fechas modalidades, reservaciones y demás condiciones conforme a las cuales se hubiera ofrecido, obligado o convenido con el consumidor la entrega del bien o la prestación del servicio, y bajo ninguna circunstancia serán negados estos bienes o servicios a personas con discapacidad (**Artículo 7**).

- En todo establecimiento de prestación de servicios deberá exhibirse a la vista del público la tarifa de los principales servicios ofrecidos (**Artículo 57**).

- Antes de la prestación de un servicio, el prestador deberá presentar presupuesto por escrito (**Artículo 59**).

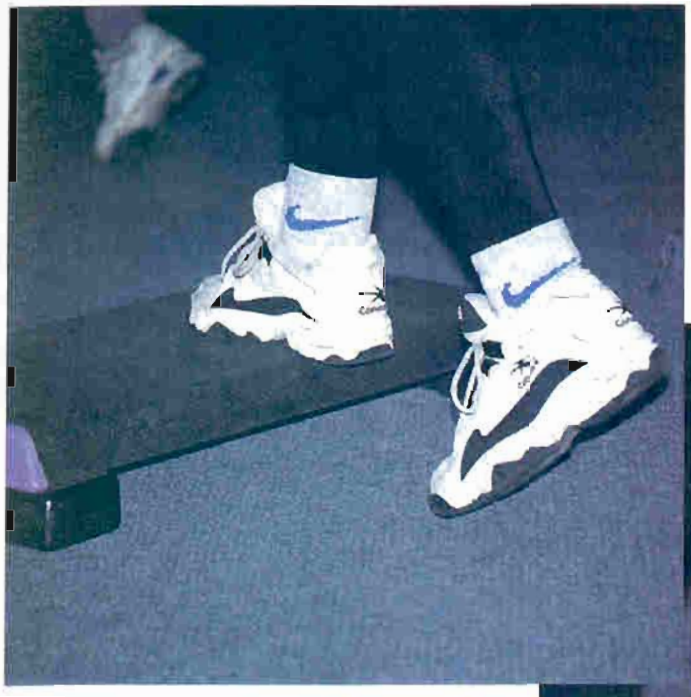
- Los prestadores de servicios tendrán obligación de expedir factura o comprobante de los trabajos efectuados (**Artículo 62**).

Si detecta alguna anomalía en el servicio o incumplimiento del contrato, acuda a la oficina de PROFECO más cercana a su domicilio; si lo prefiere puede llamarnos y solicitar asesoría legal o referencias comerciales sobre el comportamiento de las empresas que sean de su interés: del interior del país llame sin costo al **01-800-903-13-00**; si vive en el Distrito Federal comuníquese al **568-87-22**.

Anabel Hernández

Fuentes: Sondeo de mercado
Ley Federal de Protección al Consumidor

Aeróbicos: mejore su salud y manténgase en forma



¿Entre sus propósitos de fin de año está empezar a hacer ejercicio?, si su respuesta es afirmativa este artículo es para usted.

Los aeróbicos, rutina de ejercicios de una hora de duración que combina diferentes movimientos corporales con música, son excelentes para conservar la salud y un buen estado físico, liberarse del estrés, fortalecer el aparato cardiorespiratorio y circulatorio, así como tonificar los músculos.

Sin embargo, en su práctica deben tomarse ciertas precauciones para alcanzar los objetivos antes mencionados y evitar desgarres musculares, dolor de rodillas, esguinces, etcétera.

Los «pasos» de una rutina

Los aeróbicos son una forma de acondicionamiento físico que si se realiza en forma adecuada brindan muy buenos resultados.

Pero como toda rutina de ejercicios, debe dividirse en diferentes etapas.

La clase de 60 minutos debe componerse de:

Calentamiento, cuyo fin es elevar la temperatura del cuerpo y prepararlo para ejercicios más fuertes.

La fase aeróbica, que debe durar aproximadamente 30 minutos, en la cual se ejercitan los músculos y se trabaja la resistencia en general.

La etapa de relajación, la cual no debe omitirse, ya que con ella se regulariza gradualmente la circulación de la sangre y la respiración.

El instructor puede impartir su clase con el apoyo de auxiliares técnicos como ligas, bancos, mancuernas, pelotas, entre otros, que permiten obtener mejores resultados y hacen la clase más divertida.

Del mismo modo, los especialistas entrevistados consideran que así como la secuencia de las rutinas es importante, todo sistema de acondicionamiento físico debe estar dentro de un programa a desarrollar de lunes a viernes.

Las clases diarias deben tener un objetivo: por ejemplo, el lunes iniciar con coordinación y flexibilidad, el martes realizar un poco de trabajo de fuerza, el miércoles la rutina puede apoyarse con auxiliares técnicos y trabajo de bajo impacto y los dos días restantes combinar los cuatro elementos: resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad.

No olvide tomar en cuenta...

Antes de iniciar una rutina de ejercicios o inscribirse a un gimnasio es conveniente que acuda al médico para que le aplique pruebas al corazón y le mida la presión y el pulso (en activo y pasivo).

Recuerde que es mejor elegir un gimnasio que esté cerca de su casa o lugar de trabajo, para que la distancia no se convierta en un pretexto para no acudir.

Procure inscribirse en un gimnasio que esté al alcance de su bolsillo y no de sus «ilusiones», recuerde que unas mensualidades muy elevadas pueden desanimarlo.

Cerciórese de que el lugar esté limpio y tenga buena ventilación.

Respecto a los aeróbicos:

Pida que le muestren las constancias de los instructores, quienes para acreditarse como tales deben tomar cuando menos tres cursos: básico, intermedio y especializado.

Un buen instructor debe actualizar sus conocimientos constantemente: es importante que verifique que los certificados y constancias de estos cursos sean recientes.

Los grupos de practicantes de aeróbicos por lo general son heterogéneos, hay principiantes, intermedios y avanzados, por lo que el instructor deberá implantar rutinas intermedias que puedan realizar sin problema todos los miembros del grupo.

El instructor siempre deberá indicar a los principiantes que realicen las rutinas en forma moderada, sin agitarse, así como observar cómo hacen los ejercicios los alumnos para corregir de inmediato los errores que puedan cometer.

Las clases no deben ser rutinarias, porque los músculos se adaptan rápidamente a realizar los mismos movimientos y por lo tanto ya no se ejercitan.

El entrenador debe controlar cada clase mediante la «curva de intensidad», es decir, iniciar con calentamiento ligero, después intensificar el acondicionamiento, y finalizar con la etapa de relajamiento. Si omite cualquiera de estas etapas, se trata de un charlatán.

Compruebe que el área donde se practican los aeróbicos sea la adecuada: ésta debe estar alfombrada, tener duela (madera) o pisos especiales con cámaras de aire.

La música en los aeróbicos no es un acompañamiento sino un apoyo para realizar los ejercicios con sincronía, por ello el instructor debe saber de rítmica métrica, coreografía y expresión corporal.

Nunca permanezca en clases de «alto impacto» que duren más allá de 15 minutos, porque el exceso de brincos puede ocasionar lesiones en tobillos, rodillas y vértebras, además de problemas cardiovasculares.

Si la clase combina «bajo» y «alto» impacto, este último debe durar de 20 a 30 minutos como máximo.

La ropa apropiada para hacer ejercicio debe ser holgada, utilice *pants* o mallas. Las prendas apretadas y las fajas impiden la adecuada circulación sanguínea.

Jamás utilice hules, fajas reductoras ni exceso de prendas gruesas porque causan una sudoración excesiva que pone en peligro la hidratación del cuerpo. Esos accesorios no sirven para adelgazar, pues lo único que provocan es la pérdida de agua y no de grasa.

Los tenis -sin importar la marca- deben tener bien definido el arco del pie, pues de lo contrario, con los brincos de las rutinas de aeróbicos puede lastimarse la columna vertebral.

Evite quedar exhausto durante una clase; es importante que el alumno trate de autocontrolarse y no exceder su ritmo y nivel de acondicionamiento.

Jamás realice hiperextensiones o hiperflexiones, es decir, nunca rebase los niveles naturales de extensión o flexión de las articulaciones.

Vanessa Prieto

Fuente: -Entrevista con Amparo Guzmán, presidenta de la Asociación Nacional de Gimnasia Aeróbica Deportiva, A. C.
-Pláticas con instructores de aeróbicos.

Multimedia para principiantes

En la publicidad que anuncia computadoras es común encontrar, aparte de las características propias de la máquina, un atributo adicional: el sistema multimedia.

¿Qué significa este concepto?

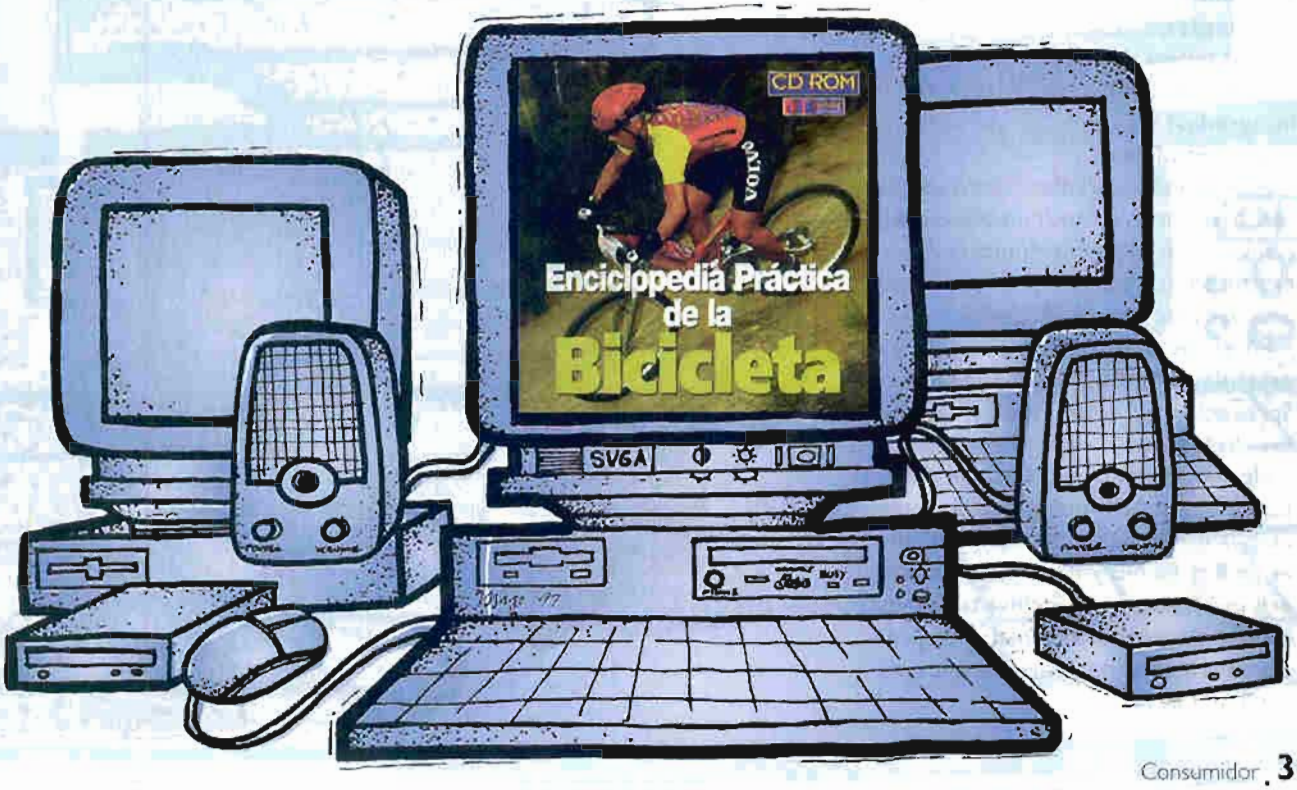
De acuerdo con los especialistas entrevistados es la integración de audio, video, gráficos y procesamiento de datos en una computadora.

Aunque el concepto multimedia tiene algunos años en el mercado, su presencia empezó a notarse a partir de que se hizo más accesible económicamente para los usuarios.

Ventajas a la vista

Una de las cualidades del sistema multimedia es la posibilidad de interacción entre el usuario y la computadora. Su utilidad destaca principalmente en dos importantes sectores de la población:

-Empresas: Es muy útil para capacitar al personal: a través de un disco compacto los usuarios pueden tener acceso a información específica.



Por ejemplo, tomar un curso resulta más atractivo: si se trata de clases de inglés no hay horario fijo, las lecciones se pueden repetir las veces que sea necesario, además de que no se pasa a otro nivel si el alumno no tiene una buena pronunciación.

-El hogar: Los títulos más desarrollados son los de entretenimiento y los didácticos.

Gracias a estos últimos, los pequeños aprenden mientras juegan, en temas relacionados con matemáticas o historia, entre otros.

Para los padres también resulta interesante pues existen títulos acerca de cómo manejar las finanzas en el hogar, cómo realizar reparaciones caseras, programas de acondicionamiento físico y salud, consejos para escoger y cuidar una mascota y recetas de cocina; todos los cursos tienen la ventaja de desplegar imágenes y sonido.

Actualmente el uso de multimedia es también importante para navegar por Internet, ya que hay direcciones electrónicas en las que se utilizan sonido e imágenes y sin multimedia no podrían aprovecharse.

Qué se necesita

Para trabajar o «correr» un título en multimedia se necesita:

-Una computadora con un monitor que tenga definición adecuada VGA o SVGA.

-Que el CPU cuente con memoria suficiente para desplegar imágenes (16 megas).

-Una tarjeta de audio.

-Bocinas (pueden ser exteriores o integradas).

-Un micrófono.

Aunque lo anteriormente señalado es básico para «correr» multimedia, no debe olvidarse un elemento importante: el procesador (cerebro de la computadora) debe ser lo más avanzado posible.

En el mercado hay procesadores estándar (MMX) diseñados para aprovechar el audio y el video de los títulos multimedia.

Una computadora 486 puede adaptarse para instalar multimedia, en cuyo caso la memoria RAM recomendable es de 8 ó 16 MB y debe adquirirse el «kit multimedia» que incluye todos los elementos antes mencionados. Su precio en el mercado fluctúa entre los mil y mil 500 pesos.

Las computadoras portátiles (Lap top) tienen el inconveniente de que requieren aditamentos muy pequeños, aspecto que incrementa el precio considerablemente. Por ejemplo, el costo promedio de una computadora multimedia de tamaño normal es de 14 mil pesos, en cambio, el de una portátil con características similares se incrementa a 35 mil pesos.

Novedades en multimedia

La demanda de esta clase de equipos de cómputo ha hecho insuficiente su desempeño, por lo cual el mercado ha lanzado formatos que hacen más eficiente el uso del audio y el video.

-Formato de película (MEPG): Cuando alguna imagen se proyectaba en la pantalla de la computadora, por lo general aparecía en un recuadro muy pequeño (el más grande era de un cuarto de pantalla) debido a que el espacio del disco era limitado, sin embargo, gracias a este nuevo formato de compresión, que la mayoría de las computadoras tiene, se puede proyectar una imagen de tamaño mayor.

Ahora pueden verse imágenes en la pantalla completa y con excelente nitidez.

-Formato de sonido: Antes un archivo de música de algunos minutos podía ocupar varios disquetes, pero el nuevo formato puede compactarlo en uno y de mejor calidad.

En este constante afán por brindarle al usuario facilidades de uso de títulos multimedia, existen diferentes instituciones y medios especializados que han puesto a disposición del público información en CD ROM, como es el caso del INEGI (con diversos productos didácticos estadísticos), así como de las principales revistas y periódicos que circulan en nuestro país.

En cuanto a las novedades en el terreno didáctico de títulos multimedia, la compañía Microsoft puso a la venta la Enciclopedia Encarta 98 en CD ROM y en idioma español, que contiene información que equivale a ¡28 volúmenes impresos!

Los estudiantes pueden aprovechar el cúmulo de información que contiene la enciclopedia, que además ofrece más de 10 mil elementos multimedia, es decir, tiene más de 7 mil 500 fotografías e ilustraciones, más de 2

mil sonidos, 100 videos y animaciones, 800 mapas, así como 27 vistas panorámicas de lugares famosos.

Otro de los avances de esta enciclopedia es que sitúa al usuario al centro de la fotografía y desde ahí él puede «girar» por completo el paisaje, lo cual produce la sensación de movimiento, por lo que es una experiencia totalmente interactiva.

Otras de las ventajas de Encarta 98 es que proporciona a sus usuarios una actualización mensual objetiva y amplia a través de Internet, que integra automáticamente información nueva al CD ROM sin costo alguno.

Otro título novedoso es «Age of empires», un juego interactivo que permite a los jóvenes crear imperios como en la antigüedad, y que ha sido diseñado para niños a partir de los 13 años.

El editor de escenarios (herramienta integrada al CD ROM) brinda la posibilidad de crear imperios poderosos desde la edad de piedra hasta la edad de hierro, es decir, se dispone de la información de más de 10 mil años de evolución del mundo.

Éstas son sólo algunas de las novedades que las distintas compañías distribuirán este año, en las cuales se nota un claro avance, especialmente en los CD ROM para el terreno educativo.

Antes de comprar

Resultaría difícil establecer con qué frecuencia se comercializan títulos nuevos de multimedia.

Sin embargo, la recomendación a los usuarios es no comprar juegos que sean para sistema operativo, ya que actualmente no hay soporte técnico suficiente para repararlos en caso de fallas; de preferencia elija los que son para ambiente Windows.

-Procure elegir títulos que incluyan las especificaciones en español.

-Indague si la empresa que los distribuye se encuentra establecida en México, ya que de alguna manera es un respaldo en caso de inconformidad.

-Antes de efectuar la compra pida que le hagan una demostración del producto en la computadora, verifique que la imagen sea nítida y el audio tenga claridad.

Considere que existe la posibilidad de que traten de engañarlo al venderle discos para multimedia, porque a veces la imagen puede ser estática y a usted le aseguran que tiene movimiento.

-No olvide preguntar al vendedor cuándo salió el título al mercado, a qué público va dirigido y si tiene audio y video.

-El precio promedio de cada título es entre 300 y 500 pesos.

-Por lo general, en los empaques de títulos multimedia se mencionan las características que debe tener la computadora para que puedan «correr». No olvide tomarlo en cuenta antes de comprarlos.

Amigo consumidor, si tiene en mente adquirir una computadora y si su presupuesto se lo permite, contemple la posibilidad de comprar una con el concepto multimedia: el audio y el video harán que su herramienta de trabajo sea más «amigable».

Vanessa Prieto

Fuentes: -Entrevista con Ricardo Castro Roma, editor de la revista PC World.
-Entrevista con Ulises Miranda Pereira, director de Ingeniería de V G & M (consultores en informática).

La industria musical
¡al son del consumo!

Dicen que «en gustos se rompen géneros», y si de géneros musicales se trata, el mercado de fonogramas en México no es la excepción, pues nuestro país cuenta con una amplia gama de corrientes musicales e intérpretes que buscan ganarse la preferencia del público para hacer bailar a nuestra industria al son del consumo.

A pesar de que México cuenta con una variada tradición musical y un mercado dinámico y versátil, actualmente la fabricación y venta de fonogramas -casetes, discos compactos y *long plays* de acetato- ha sido afectada negativamente, tanto por el incremento en los costos de producción como por la creciente invasión de la «piratería», lo que ha traído como consecuencia el encarecimiento de los costos de un fonograma, o bien, lo que obliga al consumidor a adquirir copias ilegales del producto original, con un precio y una calidad menores.

Los más vendidos

Julio Iglesias es el mayor vendedor latino de discos en el mundo. Si en México nos preguntáramos: ¿cuál es el cantante que más fonogramas ha vendido?, la respuesta sería Juan Gabriel.

Efrén Huerta, director general de la Asociación Mexicana de Productores de Fonogramas y Videogramas, A. C., la cual reúne a 17 de las empresas productoras de música más importantes de la República Mexicana, que abastecen el 90 por ciento del mercado, señala:

«La producción discográfica de Juan Gabriel es sin duda la que ha alcanzado los más altos niveles de venta en la historia de nuestro país. Es uno de los cantantes que ha logrado conquistar a todos los grupos sociales, porque los temas de sus canciones se refieren a los sentimientos y éstos son universales».

Hoy en día, las listas de venta de las principales distribuidoras de México señalan como los favoritos del público a Alejandro Fernández, Luis Miguel, Marco Antonio Solís, Maná, Molotov y Cristian, así como los discos «Rock en tu idioma I y II» y «Hits Collection'97", que incluyen a varios grupos.

Asimismo, entre los grupos y solistas extranjeros más vendidos figuran Rolling Stones, Marillion, Billy Joel, U2, Mariah Carey, David Bowie, Oasis, Elton John, Genesis, Steve Ray Vaughan, Charlie Zaa y Alejandro Sanz.

Por su parte Oscar Sarquiz, un avezado crítico y experimentado promotor del mercado de la música en México, explica que el repertorio latino de nuestros días ofrece varios géneros musicales, tropical, salsa, boleros, baladas, rock, ranchero, rap e incluso la mezcla de todos, pero las preferencias del público mexicano se han inclinado notoriamente por la llamada «onda grupera» y por la balada.

¿Pero a qué se debe el éxito de ciertos cantantes y su impacto entre los consumidores?:

«La clave del éxito de un cantante -enfatiza nuestro entrevistado- es no encasillarse en un mercado, sino ofrecer música atractiva para todas las edades, como lo hacen Luis Miguel, Alejandro Fernández o el grupo 'Bronco'.

«Creo que la mayoría de la gente suele escuchar la música que refleja sus sentimientos, su estado de ánimo, su historia.

«Para concluir quiero señalar que de los padres depende en gran medida la cultura musical que adquieran sus hijos: si desde pequeños escuchan todo tipo de música, incluyendo la clásica, en un futuro sabrán identificar la buena música de aquella que no tiene calidad, es decir, podrán distinguir el mensaje y el contenido de la letra de una canción; que sea el resultado de un esfuerzo creativo y no sólo la repetición interminable de la misma estrofa.

«La música puede entenderse, analizarse, pero sobre todo debe sentirse; géneros hay muchos, pero sólo hay dos tipos de música: la buena y la mala».

¿Una industria en crisis?

Respecto a la situación que actualmente vive la industria del fonograma en México, Efrén Huerta, explica:

«México es un 'país musical', es un mercado local importante de discos. Una de las razones es que hay un gran talento musical: es cuna de grandes compositores y artistas. Es exportador de música y representa una plataforma de lanzamiento para todos aquellos cantantes iberoamericanos que pretenden tener éxito, y como ejemplo basta citar a Raphael, Rocío Dúrcal, Rocío Jurado, el 'Puma', Julio Iglesias, y ahora su hijo. Todo el mundo sabe que México es un mercado muy importante que proporciona una enorme proyección internacional.

Producción fonográfica en México

Producto	*1995*	*1996*	*1997***
Long Play (LP)	225	328	118
Compact Disc (CD)	32,936	30,000	12,313
Casete	40,652	28,868	15,401
Total (*)	73,813	59,196	27,832

(*) Todas las cifras corresponden a miles de unidades.
(**) Cifras de enero a junio.
Fuentes: INEGI y Amprofon.

«Sin embargo, la situación económica ha afectado a la industria de la música. El poder adquisitivo de los consumidores ha disminuido, y aunque el disco es un producto que tiene mucha demanda, no es de primera necesidad», señala.

Amprofon ha estimado que entre 1995 y 1996, las ventas de la industria fonográfica apenas aumentaron un 5 por ciento debido al encarecimiento de los productos, ya que la producción disminuyó un 10 por ciento.

En 1996 se vendieron alrededor de 65 millones de unidades, considerando casetes y discos compactos, venta que generó alrededor de 2 mil millones de pesos.

¡Piratas a la vista!

Los empresarios de la música en México opinan que el aspecto que más les ha afectado es la «piratería».

«Tenemos información fundamentada en censos realizados en toda la república -enfatiza el director de Amprofon-, que nos permite asegurar que el perjuicio que en 1996 provocó el mercado 'pirata' a la industria fonográfica ascendió a 55 millones de dólares, es decir, alrededor de 412 millones de pesos».

Asimismo señala que en este año en el mercado se han detectado copias ilegales de discos compactos, en particular de intérpretes como Vicente Fernández y Alejandro Fernández.

«Anteriormente se fabricaban casetes 'pirata', pero ahora hemos encontrado *compact disc*, los cuales se maquilan en países asiáticos como Taiwan, Singapur y Malasia.

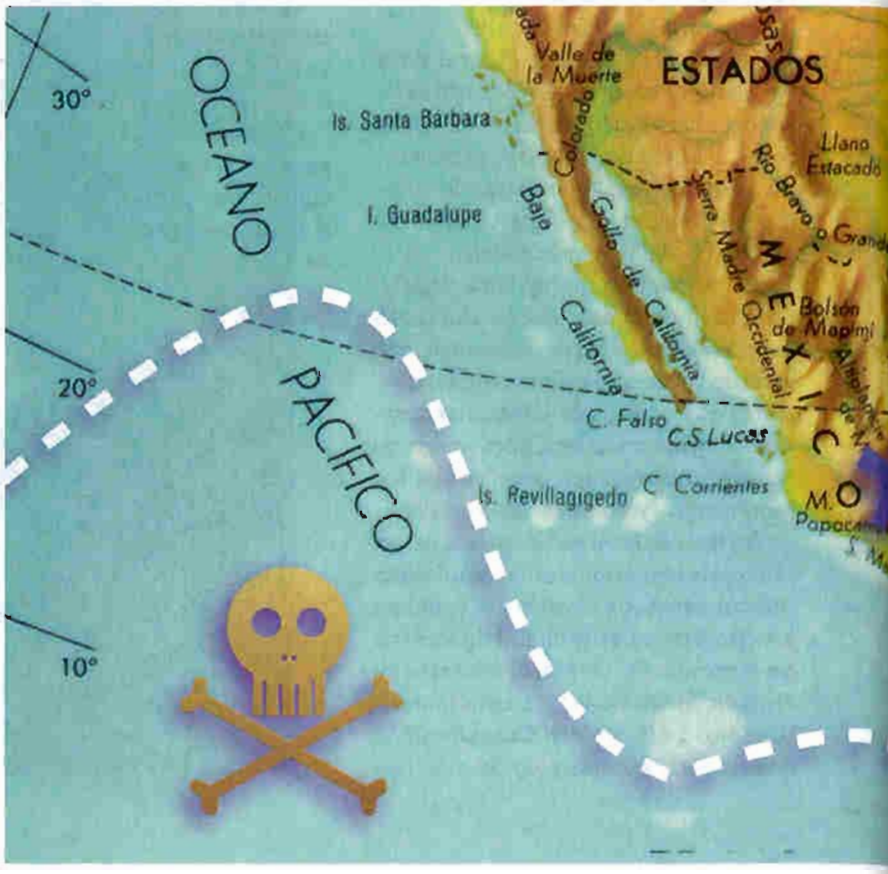
«Los puntos de venta se localizan en las principales plazas de productos 'pirata', como «Tepito», en la ciudad de México, y «El Parián» y «San Juan de Dios», en Guadalajara.

«Desafortunadamente, pese a que las autoridades nos han apoyado para detectar y confiscar estos productos, el problema no se ha solucionado, pues los discos o casetes que ingresan a nuestro mercado por otras vías son difíciles de localizar.

«El consumidor difícilmente puede distinguir un disco compacto original de uno 'pirata'. Su calidad y características físicas son prácticamente las mismas. Tal vez la única diferencia es que son mucho más baratos», explica el titular de Amprofon.

La lucha contra los 'piratas' de fonogramas ha sido muy larga, apenas en 1991 se hicieron reformas a la Ley de Derechos de Autor, en las que se consiguió que se reconociera el derecho del productor de fonogramas y que se tipificara el delito de la 'piratería'.

«El año pasado se realizaron un promedio de 1.2 operativos por día en los cuales se decomisaron 16 millones de casetes pirata.



«Para terminar quiero señalar que la 'piratería' ha causado graves problemas a la industria musical, al grado de que en los últimos años no ha sido posible impulsar a nuevos artistas ni compositores porque las compañías disqueras no recuperan las utilidades esperadas a causa del mercado que les roba.

El costo de la música

El precio de comercialización de los discos se establece de acuerdo con los altos costos de producción y promoción del producto.

Es bien sabido que para conquistar mercados internacionales es necesario invertir mucho dinero.

De este modo, el costo final de un fonograma no sólo incluye la contratación de un cantante, el pago por las letras de las canciones y los honorarios de los músicos, sino también el proceso industrial, las regalías a los artistas, la distribución y la publicidad.

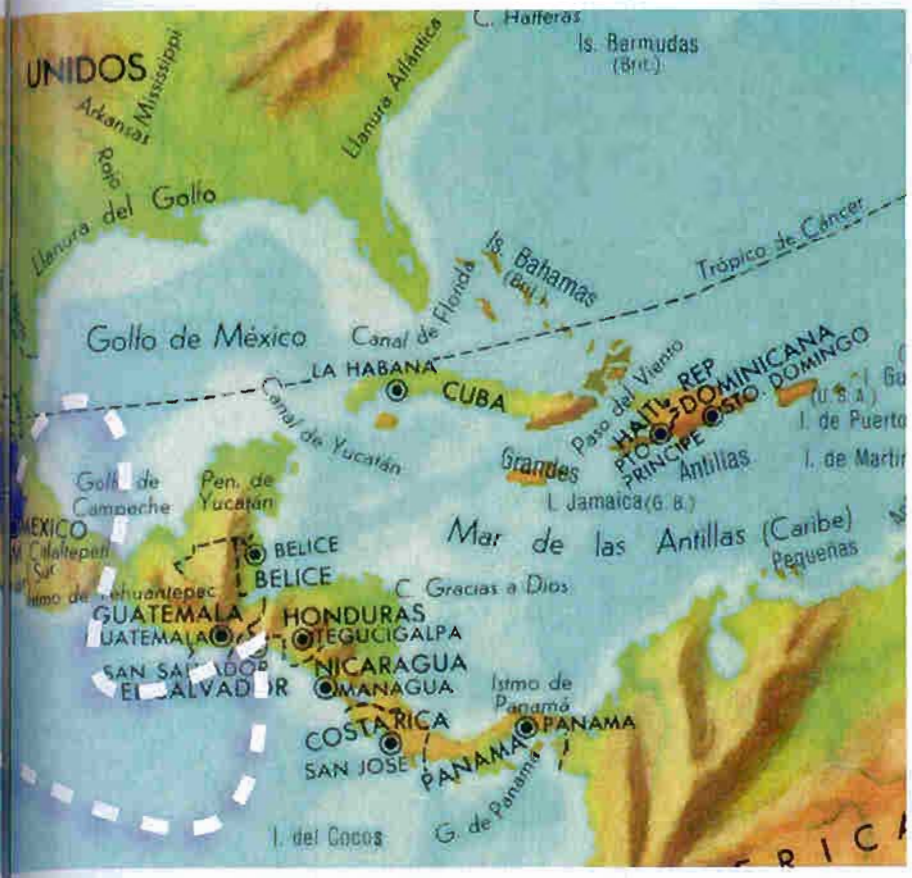
El costo real de una grabación es aproximadamente del 60 por ciento del precio al que se vende al público; el 40 por ciento restante se debe a los costos de producción y comercialización anteriormente señalados.

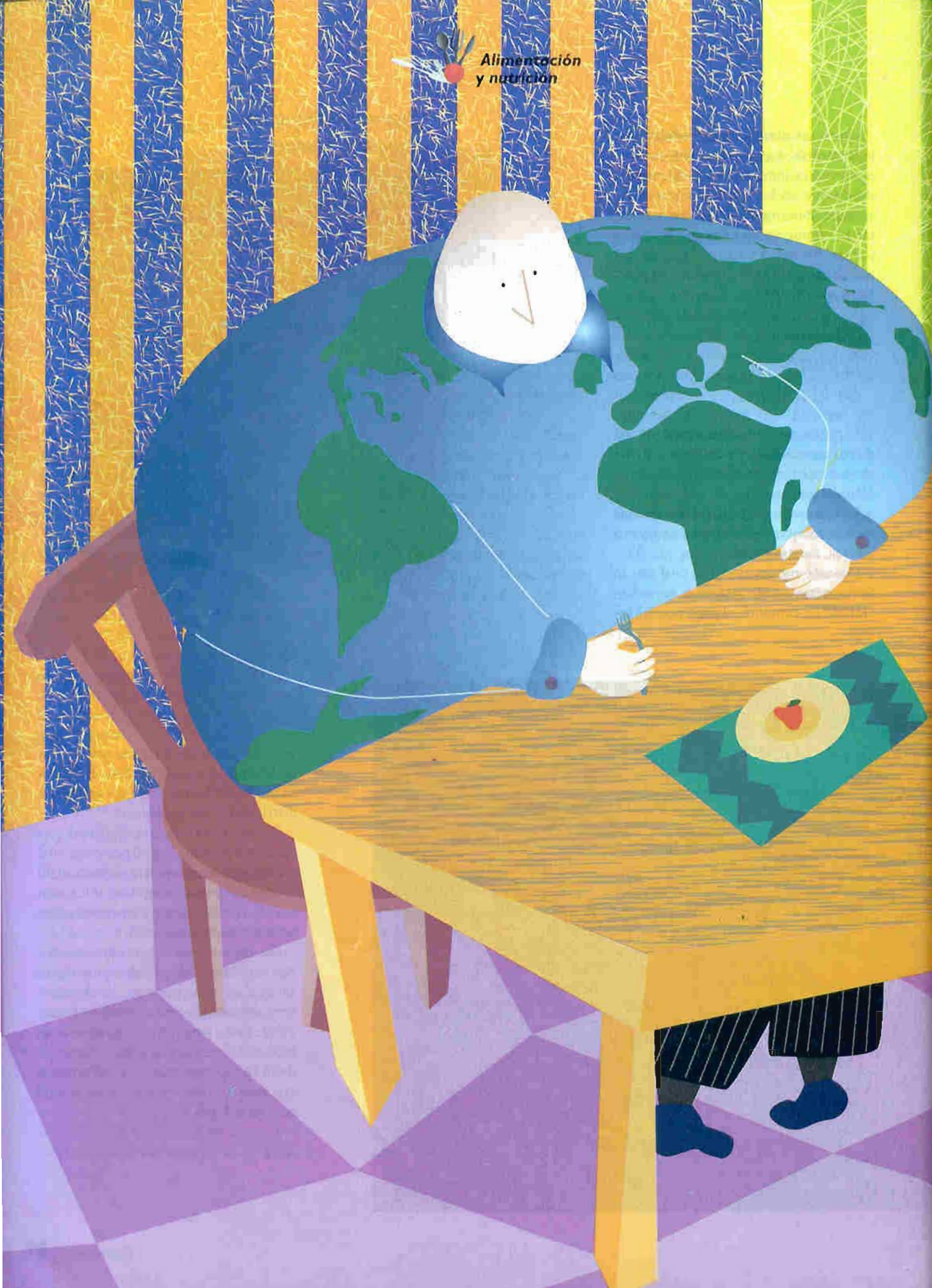
Los discos y los casetes que se venden en México en realidad no son tan caros si se comparan con los de países como Venezuela, Brasil, Estados Unidos y Europa. La Amprofon asegura que las industrias productoras de música podrían reducir sus costos si se frenara la «piratería» y esas ventas se sumaran al comercio legal.

Anabel Hernández

Empresas discográficas afiliadas a Amprofon

BMG Entertainment México, S. A. de C. V.
Cía. Fonográfica Internacional, S. A. de C. V.
Discos Musart, S. A. de C. V.
Discos Sabinas, S. A. de C. V.
Emi Music México, S. A. de C. V.
Fono-Videogramas, S. A. de C. V.
Fonovisa México, S. A. de C. V.
Luna Music Corporation de México, S. A. de C. V.
Metro Casa Musical, S. A. de C. V.
Orfeón Videovox, S. A.
Paramúsica, S. A. de C. V.
Peerless, S.A. de C.V.
Polygram Discos, S. A. de C. V.
Producciones Lubata, S. A. de C. V.
Sony Music Entertainment México, S. A. de C. V.
Universal Music, S. A. de C. V.
Warner Music México, S. A. de C. V.





Los retos en alimentación

Según cifras difundidas por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), son ya 800 millones de personas los que padecen de desnutrición crónica en el mundo, 200 millones de niños menores de ocho años sufren de deficiencias de proteínas y de energía, y más de mil millones de mujeres presentan anemia debido a una inadecuada alimentación.

Aunado a lo anterior, los malos hábitos alimenticios también pueden llegar a provocar algunas complicaciones en materia de salud, tales como: obesidad, diabetes, cirrosis y enfermedades cardiovasculares, por citar sólo algunas.

El problema de la obesidad no es resultado únicamente de la ingestión excesiva de alimentos sino de diversos factores, como embarazos múltiples, estado de ánimo, abandonar abruptamente la actividad física intensa y cambios en la dieta.

En 1986, en las zonas rurales la desnutrición afectaba al 31 por ciento de las mujeres en edad fértil, cifra que disminuyó al 21 por ciento en 1990.

América Latina: los problemas de obesidad

La mayoría de los países latinoamericanos registran un aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a la dieta y a la nutrición.

En un informe publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) se indica que la prevalencia de obesidad en niños de 0 a 6 años de edad ascendió al 2.2 por ciento en Nicaragua y Brasil, 2.5 por ciento en Argentina, 3.4 por ciento en Venezuela, 3.8 por ciento en Panamá, 4.1 por ciento en Perú, 4.6 por ciento en Honduras, 5.2 por ciento en Bolivia y 10.7 en Chile.

Por su parte, la FAO analizó la situación alimentaria y nutricional de individuos adultos en 15 países de la región a través de mediciones del índice del peso y la talla. El estudio demostró que existe una alta prevalencia de obesidad, la cual en algunos casos involucró hasta al 50 por ciento de la población estudiada, como en Uruguay, donde el 50.7 por ciento de la población femenina y el 49.9 por ciento de la población masculina resultó ser obesa.

El grupo de mexicanos analizados, cuyas edades oscilaron entre los 12 y los 49 años, arrojó las siguientes conclusiones: el índice de masa corporal mostró el 10.4 por ciento de exceso de peso, el 15.0 por ciento de obesidad y el 29.0 por ciento de peso bajo; la tendencia de la obesidad es creciente, principalmente en la población adolescente y adulta.

Asimismo se observó que el 35.8 por ciento de las mujeres tienen problemas de obesidad.

En general, en el estudio se encontró que el sexo femenino es el que con mayor frecuencia presenta sobrepeso, problema que se agrava con la edad. Las tasas más altas se encontraron en Costa Rica, Cuba, Chile y Perú.

La obesidad es un problema de salud pública que requiere de atención, pues es un padecimiento que no solamente se asocia con una esperanza de vida menor, sino que constituye además un factor de riesgo en enfermedades como la diabetes y la hipertensión arterial, entre otras.

Un punto importante, en lo que a seguridad alimentaria se refiere, es el índice de producción de alimentos, el cual decreció en el periodo de 1980 a 1990 en los países centroamericanos y del Caribe, situación ligada directamente a la dependencia de bienes importados y a la ayuda alimentaria.

Una preocupación mundial

Por todo lo anteriormente señalado, jefes de estado y de gobierno, así como legisladores de todo el mundo manifestaron su interés en la Cumbre Mundial sobre Alimentación celebrada en 1996, cuya principal finalidad consistió en despertar la conciencia de quienes «manejan el mundo» para que adopten medidas encaminadas a erradicar el hambre y la desnutrición.

Los participantes se comprometieron a crear el marco idóneo para contribuir a la seguridad alimentaria otorgando prioridad a los siguientes aspectos: erradicar el hambre en los países en vías de desarrollo, ya que son los más afectados, y reducir el número de personas desnutridas a la mitad de la cifra actual, a más tardar para el año 2015.

Cabe señalar que según sus propias aproximaciones, para el año 2030 se requerirá una producción de alimentos que satisfaga las necesidades de casi 3 mil millones de personas más de las que ahora existen.

Recomendaciones para una buena alimentación

- Ingiera pocos alimentos de origen animal (carne, huevos, etcétera), pues dichos comestibles deben consumirlos principalmente los niños y los adolescentes, debido a que están en pleno desarrollo.
- Incluya en sus comidas frutas y verduras, ya que son de vital importancia para el organismo; consuma sobre todo las de temporada, pues resultan ser más baratas.
- Consuma cereales (arroz, trigo, maíz), que además de ricos son muy nutritivos; tubérculos (papa, camote) y leguminosas (frijol, alubias, lentejas).
- Procure consumir pocas grasas y azúcares.
- Evite además la sal en exceso, el tabaco, el alcohol y los alimentos procesados y con conservadores.

Lorena M. Romo

Fuentes: Organización Panamericana de la Salud (OPS). Cámara de Senadores.

Fibra dietética: ¿moda o necesidad?

Hoy día la publicidad promueve en forma constante el consumo de alimentos «ricos en fibra dietética», los cuales supuestamente «proporcionan una notable mejoría en la salud». Pero ¿qué es la fibra dietética y para qué sirve?, ¿sólo los productos industrializados la contienen?, ¿qué opinan los expertos sobre el tema? En nuestra investigación encontramos lo siguiente:

¿Qué es la fibra dietética?

Es un componente de los alimentos de origen vegetal, el cual no puede ser digerido. No cumple ningún papel en el proceso metabólico, por lo que no se considera un nutrimento.

Los alimentos que contienen fibra dietética son las frutas, las verduras, los granos enteros -no refinados- de los cereales, las leguminosas (frijol, haba, garbanzo, etcétera) y las oleaginosas (cacahuates, nueces, pepitas, etcétera).

Las propiedades que distinguen a la fibra dietética son:

Capacidad de retención: lo cual se refleja en el peso de las heces fecales, la velocidad de tránsito en el estómago e intestino delgado y la absorción de ciertos nutrimentos.

Captación de compuestos orgánicos: se incluyen ácidos biliares, colesterol y otros compuestos tóxicos que tienen funciones fisiológicas importantes.

Capacidad de intercambio de cationes: esta propiedad puede promover un aumento en la excreción de ciertos minerales como el hierro, el zinc y el calcio.

Degradación bacteriana: aunque no se digiere la fibra dietética, ésta se puede degradar mediante fermentación en el intestino grueso. Las consecuencias fisiológicas de este proceso pueden ser la producción de gases, distención abdominal, etcétera.

Sus beneficios

A partir de los años 70 se le ha dado gran difusión a la importancia de la fibra dietética en la alimentación, debido a que las propiedades fisicoquímicas y la respuesta a su ingestión han demostrado tener cierta relación con un número importante de enfermedades, tales como: obesidad, estreñimiento, diverticulosis, diabetes mellitus, enfermedades del corazón, entre otras.

La fibra dietética entre la población mexicana

Desde la década de los 70 a la fecha se ha registrado una acelerada transición epidemiológica en nuestro país con repercusiones importantes en el perfil de morbilidad. Se ha insistido en la relación que existe entre el bajo consumo de fibra y la presencia y evolución de ciertos padecimientos crónicos como ateroesclerosis, obesidad, infarto, diabetes, cáncer de colon y de recto, entre otros.

A través de diferentes investigaciones se ha relacionado la existencia de estas enfermedades con ciertos hábitos alimentarios en todos los estratos sociales de la población urbana y por regiones territoriales de la población rural.

Algunos de los resultados fueron los siguientes:

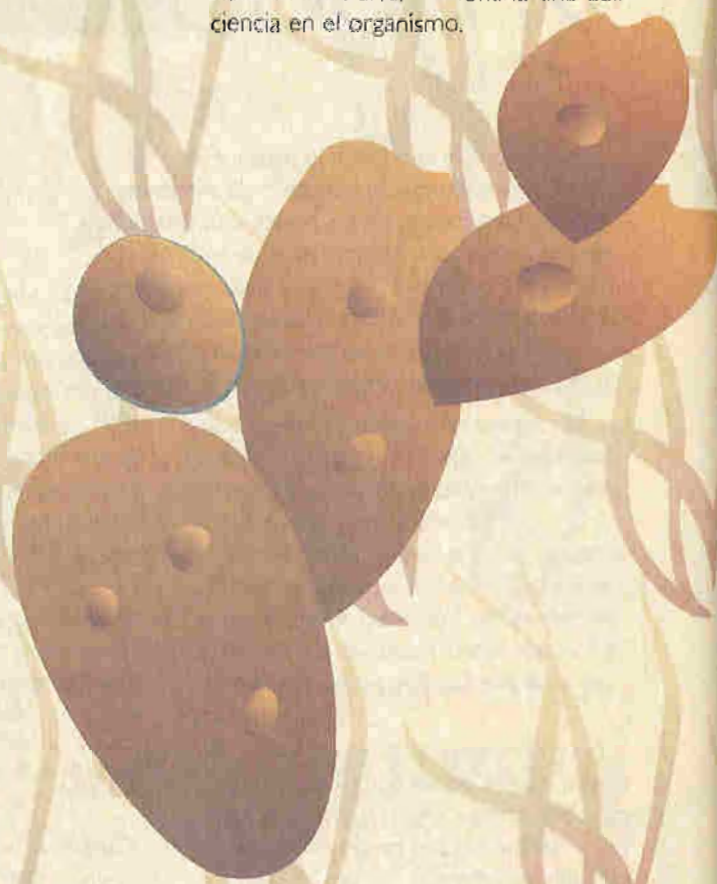
-Las zonas del medio rural que muestran bajos niveles de consumo de fibra son: la Frontera Norte, Baja California y el Norte Centro, en cuyas comunidades destaca el bajo consumo de tortilla, frutas y verduras. En el resto del país, el consumo abundante de tortilla se traduce en niveles más elevados de consumo de fibra.

-El medio urbano se caracteriza también por un bajo consumo de fibra, sobre todo en los estratos medios. El estrato alto presenta el mayor consumo de fibra, relacionado con la ingestión elevada de frutas y verduras, las cuales aportan casi el 60 por ciento del total de fibra consumida; los estratos bajos también presentan un consumo mayor de fibra que los estratos medios, pero el aporte proviene de cereales y escasamente de frutas y verduras.

Fuentes: -Memorias del V Simposio Internacional sobre Fibra Dietética, 1995.
-Kellogg de México, S. A. de C. V.

Sus inconvenientes

Los expertos mencionan que una ingestión de fibra dietética no controlada puede ocasionar un incremento en la excreción de vitaminas y minerales a través de la materia fecal -como el hierro, zinc, calcio-; de grasas, proteínas e hidratos de carbono, lo cual no representa ningún problema cuando la ingestión de éstos en la dieta es suficiente, pero si sucede lo contrario, ocasionaría una deficiencia en el organismo.



Obesidad: la ingesta de alimentos ricos en fibra -sobre todo de frutas y verduras- contribuye a la saciedad, por lo que la persona se siente satisfecha, aunque la energía consumida haya sido escasa.

Estreñimiento: aun cuando se afirma que el estrés y la falta de ejercicio -entre otros factores- contribuyen a la presencia del estreñimiento, su principal causa es una dieta inadecuada, por ello, la combinación de una alimentación rica en fibra -proveniente de los cereales-, la práctica de ejercicio constante y beber suficientes líquidos parece ser el tratamiento más efectivo.

Diverticulosis (formación de «bolsas» o hernias en el músculo de la pared del intestino grueso): diversos estudios sugieren que el consumo de fibra proveniente de cereales enteros o de las leguminosas previenen los síntomas de este padecimiento.

Diabetes mellitus: este mal está estrechamente asociado con la ingestión inadecuada de fibra dietética. Investigaciones revelan que consumir este componente -proveniente principalmente de frutas- puede proteger a las personas de padecer diabetes, además de que tiene beneficios terapéuticos en el paciente que ya sufre este padecimiento, pues reduce la glucosa en la sangre.

Enfermedades del corazón: estudios epidemiológicos iniciales demuestran que existe una asociación entre la ingestión de dietas altas en fibra dietética, principalmente las de leguminosas -como el frijol-, avena y zanahorias, y la disminución de concentraciones de colesterol y triglicéridos en la sangre, los cuales se vinculan con enfermedades como la ateroesclerosis.

Es importante advertir que los efectos de la fibra dietética en cada uno de los padecimientos mencionados depende del tipo y de la cantidad de fibra que se ingiera, por lo que es necesario consultar previamente al médico para que él le indique cuáles son los alimentos más recomendables.

Alimentos con fibra	(gr de fibra/100 gr de alimento)
CEREALES	
Tortilla amarilla	5.5
Tortilla azul	4.7
Tortilla blanca	4.4
Maíz para pozole cocido	2.8
Pasta para sopa cocida	1.0
Arroz cocido	0.52
FRUTAS	
Tamarindo	7.4
Guayaba	5.9
Tuna	4.5
Guanábana	4.3
Naranja	3.0
Manzana	2.4
Plátano	2.0
Papaya	1.1
Mango	0.9
Sandía	0.26
VEGETALES	
Chile piquín	38
Chile ancho cocido	29
Chile serrano crudo	5.6
Elote cocido	4.7
Chícharo cocido	4.3
Cilantro crudo	4.2
Ejote cocido	3.6
Nopal cocido	3.5
Brócoli cocido	3.3
Espinaca cruda	2.88
Acelga cruda	2.4
Zanahoria cruda	2.08
Papa cocida	1.99
Chayote cocido	1.8
Calabacita cocida	1.5
Cebolla cruda	1.3
Jitomate crudo	1.1
Pepino crudo	0.89
LEGUMINOSAS	
Lenteja cocida	6.7
Frijol negro cocido	6.3
Garbanzo cocido	5.6
Haba verde	4.8

Fuente: Investigación realizada por el Departamento de Fisiología de la Nutrición, INNSZ, SS.

¿Cómo consumirla?

-La cantidad de fibra dietética que se sugiere consumir diariamente es de 25 a 30 gramos en un adulto, aunque esta cantidad podría variar de un individuo a otro y también se modifica si la persona se encuentra enferma.

-Para los niños se aconseja aplicar la siguiente fórmula: edad del niño + 5 g de fibra = total de fibra a consumir diariamente.

-Para consumir esta cantidad de fibra dietética (tanto los adultos como los niños) se recomienda incluir en cada una de las tres comidas, alimentos de los tres grupos, dando preferencia a las leguminosas -frijol, lentejas, habas y garbanzos-, a los cereales -maíz, arroz, avena-, y a las frutas y las verduras con cáscara. Los jugos carecen de fibra, por el proceso a que son sometidos.

-En lo que se refiere a la fibra industrializada, los especialistas señalan que cumple la misma función que la natural, pero su desventaja es que el precio de los productos que la contienen es mucho más elevado que el de los alimentos naturales.

-Si lleva una dieta rica en fibra dietética es importante que tome muchos líquidos (agua, sopas, caldos, etcétera), al menos dos litros al día.

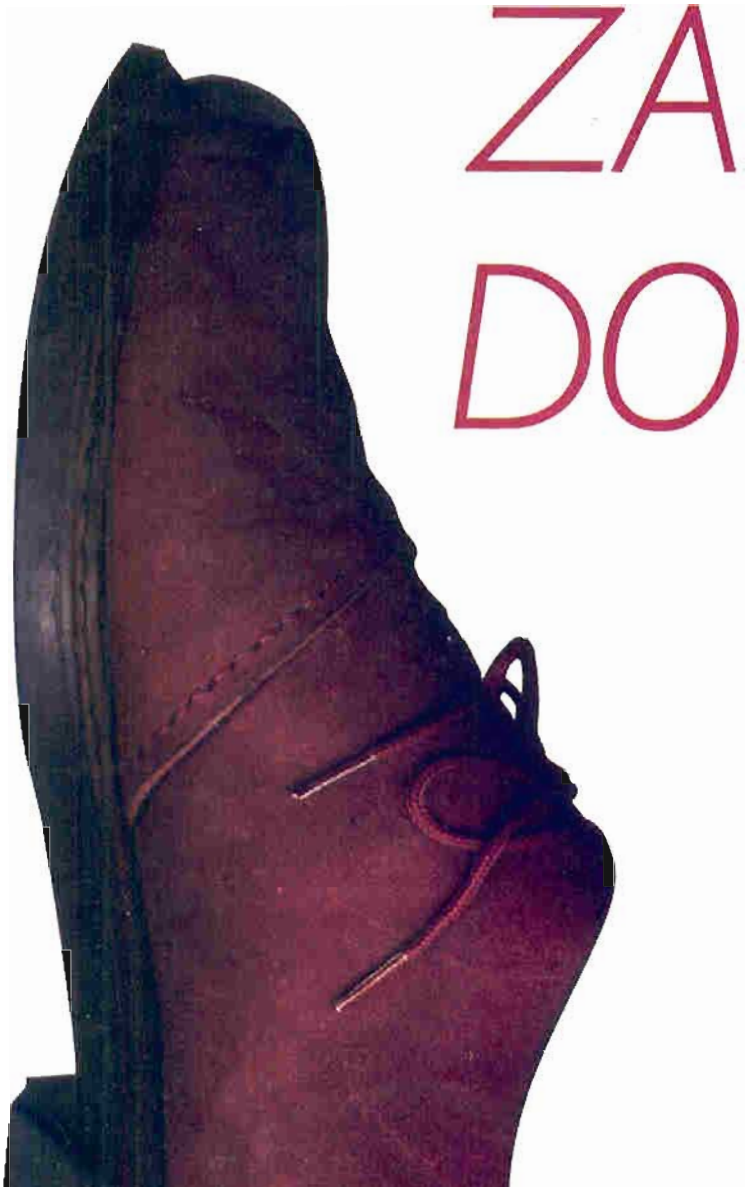
Ayudemos a nuestro cuerpo a mantenerse en buen estado: la fibra es una buena opción, pero consúmala en forma moderada y de preferencia proveniente de alimentos naturales.

Graciela Muñoz

Fuentes: -Entrevista con Patricia López, investigadora asociada del Departamento de Fisiología de la Nutrición en el Instituto Nacional de la Nutrición «Salvador Zubirán» (INNSZ). Secretaría de Salud.
-Información documental proporcionada por la doctora Martha Kaufer Horwitz, vicepresidenta del Colegio Mexicano de Nutriólogos.
-Memorias del V Simposio internacional sobre Fibra Dietética, 1995.
-Investigaciones realizadas por el Departamento de Fisiología de la Nutrición, INNSZ, SS.
-Gerencia de Asuntos Científicos y Regulatorios de Nutrición de América Latina, Kellogg de México, S.A. de C.V.

Evítese tropiezos

Prácticas recomendaciones para comprar CALZADO



Los pies son el principal soporte del cuerpo, sin embargo, al comprar zapatos generalmente caemos en el error de poner más atención al aspecto estético que a la seguridad y calidad de los mismos.

Compuestos por 26 huesos, 112 ligamentos y activados por más de 200 músculos, los pies merecen atención, por lo que hay que procurarles comodidad.

Además es importante saber que cuando usamos calzado que lastima a nuestros pies o altera su posición al caminar, paulatinamente se afectan otras partes del cuerpo, como la espalda y las rodillas.

Para evitar esas lesiones, la ***Revista del Consumidor*** *le brinda algunas recomendaciones para comprar zapatos.*

Con paso firme

- No importa qué tan agradable sea a la vista un par de zapatos, lo más importante es probárselos para verificar que sean cómodos y que se ajusten a sus pies.
- Prefiera el calzado elaborado con pieles naturales, ya que permite que circule el aire, evitando el mal olor en los pies.
- Antes de adquirir un par de zapatos tome en consideración sus actividades diarias, y sobre todo si padece alteraciones como juanetes y callos.
- Recuerde que los zapatos con suela de cuero son más flexibles, además de que impiden que los pies se calienten. La suela de plástico tiene la ventaja de que en época de lluvias o en invierno evita que la humedad llegue hasta el pie.

Breve historia del calzado

Los egipcios empleaban papiro como materia prima para la elaboración de zapatos; los habitantes primitivos de la península ibérica se valían del esparto -planta con cuyas fibras se hacen sogas-; los indios y los chinos utilizaban los juncos. El calzado de los griegos y los romanos en un principio fue de cuero, sin embargo después utilizaron la seda roja y el lino blando bordado con piedras preciosas, mismos que llegaron a ser el distintivo del calzado de los emperadores romanos.

Entre el calzado antiguo existió además el Borceguí Coturno, usado por los actores de género cómico, y el Trágico Coturno de alta suela, que se dice fue introducido por el propio Esquilo para dar majestad a los actores. Se ignora el origen del tacón alto, que ha gozado de popularidad, sobre todo en la moda femenina. Muchos autores creen que es un derivado del majestuoso coturno, mientras otros suponen que Augusto fue su inventor, con el propósito de disimular su corta estatura.

Fuente: Museo del Zapato.

- Cuando se mida los zapatos, de preferencia cálcese el par y camine con ellos, ya que los pies se dilatan cuando soportan todo el peso del cuerpo.
- Procure comprarse zapatos cuando no haya caminado mucho, ya que durante el día los pies se hinchan.
- Verifique que el zapato no tenga costuras o bordes interiores que pudieran lastimarle o provocarle ampollas.
- Revise el calzado: la suela debe estar perfectamente bien pegada y/o cosida, las costuras no deben notarse; verifique que el tacón se mantenga firme y si tiene hebillas o algún adorno, que esté bien adherido al calzado.

- Los tacones muy altos y las hormas tipo italiano suelen perjudicar los pies e incluso las rodillas y la espalda, porque las puntas del zapato son demasiado angostas.
- Dependiendo del tipo de calzado que piense adquirir, lleve puestas las calcetas, calcetines o medias que generalmente utilizará con los zapatos.
- Es conveniente que entre la punta del pie y la del zapato quede un espacio -medio centímetro-, el cual no debe ser demasiado grande, ya que el zapato se puede salir al caminar.
- Si va a adquirir tenis para practicar algún deporte, recuerde que hay un calzado especial para cada disciplina.
- Conserve su nota de compra para cualquier posible cambio o aclaración. Procure no ensuciar la suela al momento de probárselos en su hogar, pues si los quisiera cambiar pudieran rechazárselos.

Paso a pasito

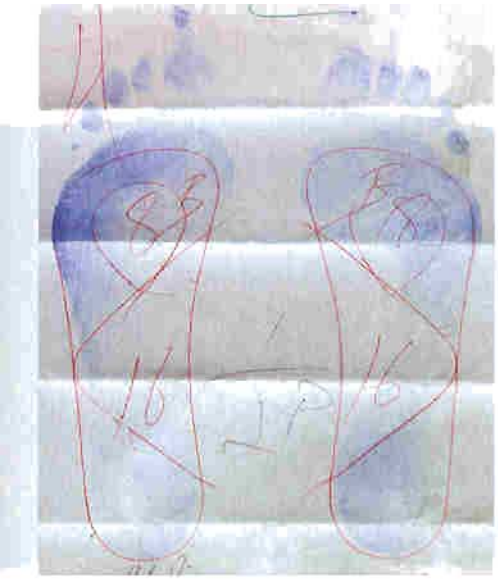
- Los zapatos con agujetas son los más recomendables, sobre todo para los niños, porque soportan la presión del pie al caminar. Evite comprarles mocasines a los pequeños, ya que les cuesta trabajo sujetarlos al momento de correr o caminar. Para las niñas, lo mejor son los zapatos con correa (zapato escolar) y de tacón bajo.
- Si los zapatos son para un niño que está aprendiendo a caminar, elija unos de bota, con agujetas y suela antiderrapante.

¿Calzado ortopédico?

- Es conveniente que primero se tome una pedigrafía -huella plantar-, para que el especialista identifique el pro-

blema: pie plano, supinación o pronación, cuando se camina con las puntas hacia afuera o hacia adentro respectivamente, etcétera.

- El uso de zapatos ortopédicos debe ser por prescripción de un especialista. No se los compre a sus hijos sólo por que «sospecha» que tienen algún problema.
- Recuerde que el éxito de cualquier tratamiento ortopédico dependerá de la constancia con que se usen los zapatos o las plantillas.



Recomendaciones de uso

- En la medida de lo posible, procure tener al menos dos pares de zapatos para alternarlos, de esta forma le durarán más y podrá ventilarlos.
- No olvide que el talco especial para pies contribuye a combatir la sudoración y el mal olor en pies y zapatos.
- Considere que mojar o enlodar su calzado reduce notablemente su durabilidad y resistencia.
- No es recomendable usar a diario zapatos tenis, ya que pueden dañar el arco del pie, pues no están hechos para utilizarse a diario.

Lorena M. Romo

Fuentes: Carlos Gurrola Tagasi, director general de «Podología Integral». Carmen Castillo Durán, promotora de ventas de «El Borceguí».

Los «símbolos» del calzado

- Cuando un campesino chino está perplejo, rasca el tacón de su zapato en lugar de su cabeza.
- En Malasia, Irán y otros países orientales, si un individuo coloca las suelas de sus zapatos de forma que estén apuntando hacia otra persona, se considera que la está insultando, porque le está «arrojando» la parte más sucia de su atuendo.
- Durante los primeros siglos del cristianismo, ninguna mujer cristiana podía salir sin zapatos ni descalzarse en público. Este decreto se mantuvo por mucho tiempo, respaldado por autoridades como San Clemente de Alejandría. Mostrar los pies desnudos era considerado pecaminoso.
- A las mujeres europeas se les prohibía usar botas, ya que eran parte del atuendo masculino. Uno de los cargos presentados contra Juana de Arco en 1413 fue el hecho de que usaba unas botas de cuero que le llegaban hasta las caderas, violando así un estricto tabú.
- En Roma, los zapatos morados solamente podían usarlos los emperadores y su familia, pues eran signo de realeza.
- Antiguamente, en Marruecos, las mujeres podían usar cualquier color de zapatos menos el amarillo, por ser considerado sugestivo e indecente. Quienes violaban este tabú tenían que ir descalzas durante un año.
- Durante siglos, el rojo fue usado en China por las novias. En la noche de bodas se arrojaba un zapato rojo al techo de la casa para que la gente no molestara a la pareja.
- En Mongolia se acostumbra que, como parte de la dote, el padre de la novia surta al novio con zapatos suficientes para cinco años.
- Los chinos compran zapatos nuevos para la celebración del Año Nuevo. Se considera de mala suerte llevar zapatos viejos en ese día.
- Hay un vieja creencia entre los actores: en la noche del estreno les asegura el éxito usar zapatos que «rechinen».

Plaguicidas: cuál conviene y cómo usarlo

La presencia en nuestro hogar de insectos como cucarachas, hormigas, moscas, arañas y ratas, además de ser desagradable puede representar un foco de infecciones y graves enfermedades, por lo cual es recomendable recurrir al uso de plaguicidas y hasta echar mano de un servicio profesional de fumigación.

Pero, ¿cuándo y cómo utilizar cada uno de estos métodos? ¿qué efectos dañinos a nuestra salud puede causar la aplicación de un plaguicida doméstico? y ¿cuáles son las sustancias químicas y las técnicas que utilizan los servicios de fumigación para el control y exterminio de plagas?

Ante estas interrogantes, la ***Revista del Consumidor*** *se dio a la tarea de indagar entre los especialistas para resolver nuestras dudas.*

Tipos de plaguicidas

Los plaguicidas son sustancias destinadas al control de plagas, las cuales pueden clasificarse de diferentes formas:

De acuerdo con la plaga que eliminan: insecticidas (combaten a los insectos), bactericidas (bacterias), molusquicidas (moluscos), acaricidas (ácaros), rodenticidas (roedores), fungicidas (hongos), nematicidas (nemátodos), y herbicidas (hierbas).

Por su presentación en el mercado: sólidos (polvos y granulados), líquidos y gases.

Según su uso: agrícola, urbano, pecuario, industrial, forestal, jardinería y doméstico.

Los plaguicidas que más usamos en casa son los insecticidas y los rodenticidas de tipo doméstico, que generalmente son sustancias químicas que actúan sobre los insectos y los roedores impidiendo algunas de sus funciones vitales y provocándoles la muerte.

Los insectos más comunes de las zonas urbanas son: moscas, mosquitos, cucarachas, ratas y ratones, alacranes -que podemos encontrar en los límites de la ciudad o en zonas pedregosas-, hormigas y mariposas, que en su etapa de oruga son más dañinas.

Cómo identificarlos

La forma en que se clasifican los insecticidas y rodenticidas, tanto a nivel comercial como industrial, es según su toxicidad, la cual se indica por medio de los colores que presentan los envases que los contienen:

Verde: toxicidad ligera.

Azul: toxicidad moderada.

Amarillo: altamente tóxico.

Rojo: extremadamente tóxico.

Los insecticidas y rodenticidas de uso casero por lo regular tienen una presentación de color verde. Las sustancias activas que contienen los insecticidas son piretroides y carbamatos, por ejemplo, el cyfluvrin y el propoxur respectivamente; los rodenticidas por su parte están hechos a base de anticoagulantes como el coumatetralil.

Tenga cuidado si en algún producto de este tipo detecta que la sustancia activa es el **fosfuro de zinc**, porque dicho componente **es extremadamente tóxico.**

El poder residual de los insecticidas domésticos es mínimo, es decir, los daños que pueden causar en la salud de las personas y en el ambiente son reducidos, aunque no se deben subestimar, pues su uso excesivo o su ingestión directa puede provocar la acumulación de sustancias tóxicas en el organismo, lo cual se manifiesta con síntomas como dolor de cabeza, náuseas y vómito, entre otros.

Cabe señalar que los productos en aerosol requieren de una sustancia denominada propelente para salir a presión; dicha sustancia actualmente no daña la capa de ozono, sin embargo, las sustancias activas de los insecticidas, si se aplican en cantidades abundantes, sí dañan el ambiente.

Cómo usarlos

Antes de utilizar un insecticida tome estas precauciones:

-Primero lea las instrucciones que incluye la etiqueta para saber qué tipo de sustancias contiene ese producto; además revise si se hace referencia a cómo actuar en caso de presentarse una intoxicación.

La forma en que debe aplicarse un insecticida doméstico es la siguiente:

-Use guantes de látex.

-No fume ni ingiera bebidas o alimentos mientras aplique el insecticida.

-Rocíe en forma moderada las áreas donde generalmente se localizan los insectos.

-No atomice el insecticida sobre alimentos almacenados.

-Cierre durante una hora la habitación donde haya aplicado el producto para que éste surta el efecto deseado; posteriormente ventile la zona para evitar intoxicaciones, sobre todo si se trata de un dormitorio. Lo mejor es aplicarlo por la mañana.

-En áreas como la cocina y el comedor es necesario lavar perfectamente los utensilios que quedaron expuestos a la acción del insecticida.

-Después de aplicarlo debe enjuagarse las manos para diluir los residuos tóxicos y después lavarlas con agua y jabón.

-Todos los insecticidas que se comercializan en el mercado -desde los caseros hasta los agrícolas- deben tener el registro de la Comisión Intersecretarial para el Control y Uso de Plaguicidas, Fertilizantes y Sustancias Tóxicas (Cicoplafest), la cual evalúa el grado de toxicidad y los riesgos que conlleva su uso.

¿Y los servicios de fumigación?

Son recomendables en el caso de restaurantes, hoteles y hospitales, entre otros establecimientos.

En cuanto a la periodicidad con que debe realizarse una fumigación, ésta depende del giro comercial del local; por ejemplo, en los sitios donde se manejan alimentos se sugiere que las fumigaciones se realicen cada mes; mientras que en lugares como mercerías es suficiente con dos fumigaciones al año.

Las empresas de fumigación ofrecen diferentes servicios como:

-Venta de productos (esencialmente plaguicidas).

-Tratamientos correctivos (cuando se tienen plagas) y preventivos (para evitarlas).

-Asesoría, capacitación y desinfecciones; este último procedimiento se aplica en las exhumaciones o cuando se encuentra el cadáver de un animal que es necesario analizar. También en casa se puede efectuar este procedimiento usando cloro, pino o creolina para trapear el piso.

Si usted requiere esta clase de servicios, le recomendamos:

-No contratar a los llamados «mochileros», es decir, a las personas que con una mochila y herramientas a cuestas ofrecen sus servicios de fumigación por las calles, pues muchas veces emplean sólo agua o soluciones inocuas que no combaten a las plagas, o bien, recurren a plaguicidas de uso agrícola cuya aplicación está prohibida en las ciudades.

-Cerciorarse de que la empresa elegida cuente con la licencia federal correspondiente, la cual debe ser expedida por la Secretaría de Salud.

-Si en el lugar que será fumigado hay objetos delicados -muebles o piezas de arte-, exija un seguro contra daños, el cual debe especificarse en el contrato.

-Por último, no olvide que la mejor forma de prevenir la presencia de plagas es la higiene.

Rosalío González/Graciela Muñoz

Fuentes: -Instituto Nacional de Ecología, Semarnap.
-Manual de la Cicoplafest, 1996.
-Asociación de Plagas Urbanas.
-Entrevista con el veterinario Rodrigo Ríos Reyes, jefe de la Campaña contra la Fauna Nociva, Servicio de Salud Pública del D. F.

Hacia dónde va la televisión

La televisión desempeña un importante papel en el desarrollo de las sociedades modernas, pero también es un medio de comunicación que moldea hábitos y actitudes sociales que pueden resultar positivos o negativos.

Aunado a lo anterior, su influencia parece incrementarse por las innovaciones tecnológicas que se le han incorporado en los albores del nuevo milenio, como la «tercera dimensión», la televisión «interactiva» y la de «alta definición», que han traído cambios en la forma de ver televisión y en los hábitos del consumidor.

La televisión en nuestra vida

«Hasta la fecha no existen estudios que hayan medido con precisión la influencia que ejerce la televisión en el comportamiento del individuo, pero se sabe que es un factor importante en su sociabilización.

«En el transcurso de nuestra vida observamos miles de actos violentos a través de la televisión: asesinatos, robos, asaltos, guerras, muertes, violaciones, ante los cuales el individuo se muestra insensible, agresivo o imitador», afirma Jorge Alsina Valdés, jefe del Departamento de Educación y Comunicación de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), Unidad Xochimilco.

«La tecnología de la televisión a nivel mundial avanza rápidamente, incluso más de lo que el ser humano puede ir asimilando», afirma nuestro entrevistado.

«Hay que buscar un espacio para que los ingenieros no rebasen a quienes nos encargamos de definir los contenidos; ellos sólo tienen como propósito inventar, en cambio, nuestra función es darle un uso positivo a esos avances, lo que en la mayor parte de los casos no se cumple».

Televisión en «tercera dimensión»

En el mes de septiembre de 1997, la empresa mexicana Televisa inició en sus canales 2, 4, 5 y 9 la transmisión de cápsulas tridimensionales, que únicamente se pueden apreciar utilizando unos lentes denominados «Fabulojos», cuyo precio es de $ 3.00 y se venden en diferentes cadenas de tiendas de autoservicio, entre otros sitios. Dichas cápsulas tridimensionales abordan diferentes temas: ecología, zoología, avances tecnológicos y entretenimiento.

El catedrático y director de cine Marco Julio Linares nos explica en qué consiste este fenómeno y sus alcances.

«La tercera dimensión en cine o en televisión es el efecto óptico que provoca la visualización de dos imágenes superpuestas, observadas a través de unos lentes especiales que provocan que la información llegue retardada al cerebro por uno de los ojos.

«El sistema que actualmente emplea Televisa en sus cápsulas tridimensionales se usó en el cine en los años setenta y brinda una sensación de realidad, de estar inmersos en la escena», explica Marco Julio Linares.

«Sin los lentes, el efecto tridimensional de las cápsulas se pierde, las imágenes se ven borrosas e incluso con 'fantasma', y ello se debe a que el sistema de producción de la imagen sobrepone una imagen en color a otra imagen-base de color sepia».

Así, para grabar una escena que dé el efecto dimensional, se requieren dos cámaras de televisión para la misma escena: una lo hace como si fuera el ojo izquierdo y otra el derecho. Ambas tienen que moverse a la misma velocidad que el objeto o las personas que se están grabando.

Al editar las dos imágenes superpuestas se consigue el efecto dimensional, que se convierte en tridimensional con la utilización de los lentes especiales.

La promoción de los «Fabulojos» ya cuenta con su propia página en Internet, en la que se explica que el fenómeno se llama Pulfrich, y la técnica requiere de unos lentes especiales con un filtro claro y otro filtro oscuro, uno para el ojo izquierdo y otro para el derecho.

«Cuando una persona se coloca los lentes y ve un programa filmado con la técnica Pulfrich -señala la información de la página-, de inmediato nota que el cinescopio de la televisión se asemeja a una pecera, con una profundidad máxima equivalente al ancho de la pantalla».

Los lentes «Fabulojos», se advierte, sólo funcionan con las cápsulas tridimensionales. Aunque no causan daño, no deben utilizarse para manejar, ni como gafas de sol, y su uso no deberá rebasar los nueve minutos continuos.

No obstante lo espectacular de esta innovación televisiva, Marco Julio Linares indica que solamente se trata de un experimento, porque los caminos de la televisión avanzan en otro sentido.

«Aparte de lo costoso que resulta producir un programa de una hora en tercera dimensión, el teleespectador terminaría muy aturdido», señala.

¿Televisión «interactiva»?

Otra innovación reciente es la televisión «interactiva» a nivel comercial, en la que el espectador deja de ser sólo un receptor de información para convertirse en elemento activo, el cual interviene directamente en el desarrollo del programa.

«El mejor ejemplo de televisión interactiva es la que está al servicio de la educación, como las teleconferencias», explica Alsina Valdés.

«Los estudiantes de una universidad de la ciudad de México pueden estar presentes en la cátedra de un profesor en Monterrey, Nuevo León, a través de un sistema de video conectado por la línea telefónica: los alumnos pueden preguntar y el profesor responde los cuestionamientos de inmediato».

Con una inversión inicial de 10 millones de dólares, la compañía mexicana Televisión Azteca es pionera en el ámbito de la televisión interactiva comercial, tanto en México como en América Latina, a raíz de la transmisión de las cápsulas llamadas «Telegana», en 1994 y parte de 1995.

La dinámica consistía en presentar cápsulas con datos informativos, generalmente culturales. Luego se formulaban preguntas al televidente para que, en caso de responderlas correctamente, ganara un premio.

Las respuestas se podían enviar de forma inmediata mediante un aparato parecido a un control remoto, mismo que se comercializaba en tiendas de autoservicio principalmente.

Los directivos de Televisión Azteca señalan que la respuesta del público fue buena, pues se vendieron alrededor de 300 mil aparatos en el área metropolitana, y se tenía planeado distribuir hasta 9 millones.

No obstante el éxito inicial, hubo factores que dañaron el proyecto, como problemas de comercialización con los almacenes que se encargaban de vender los aparatos, porque muchos se perdieron.

El costo de la producción se incrementó gradualmente, pues ésta era externa, además de que se compraron alrededor de 3 mil cápsulas a un costo de $ 36,000.00 cada una.

También surgieron dificultades con el sistema de mensajería contratado para entregar los premios, y constantes caídas del sistema que controlaba la recepción de la señal.

Los entrevistados señalan que las cápsulas de «Telegana» se suspendieron porque con la devaluación de 1994 los aparatos se encarecieron y se prefirió dar prioridad a otro tipo de programación.

La televisora explicó a la **Revista del Consumidor** que se estudian nuevos proyectos de televisión interactiva, los cuales estarán dirigidos principalmente a la población infantil.

Sobre las perspectivas de la televisión interactiva en México, el maestro Jorge Alsina concluye: «Esta clase de televisión debe cumplir un papel diferente al de medir *ratings*.

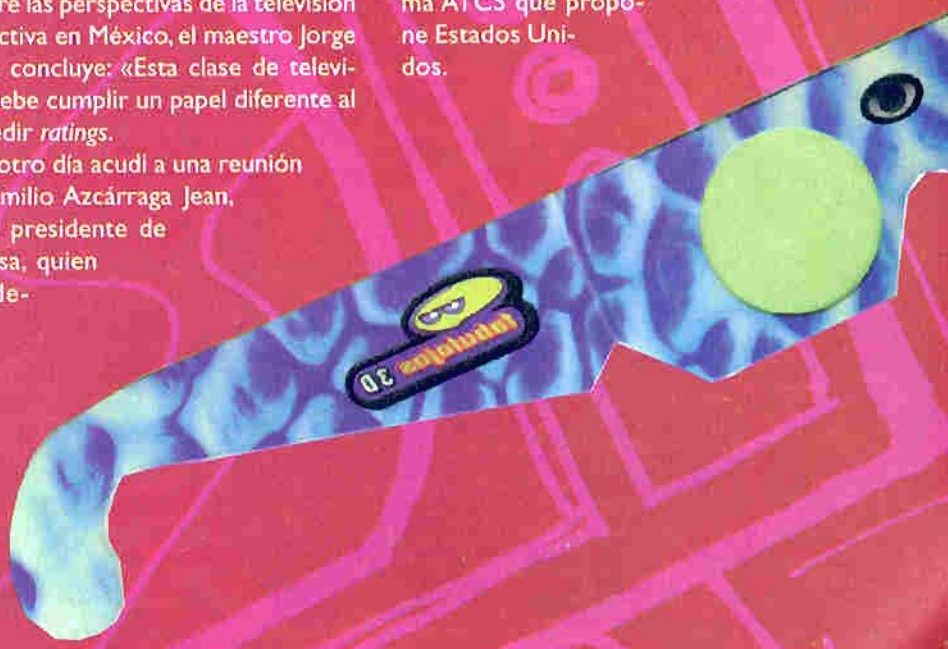
«El otro día acudí a una reunión con Emilio Azcárraga Jean, actual presidente de Televisa, quien nos decía que ojalá en el futuro se inaugurara un canal interactivo de primer grado de primaria y así sucesivamente. Pero para lograr esto, la televisión y quienes la producen deben evolucionar, no en un sentido tecnológico, sino en un sentido social».

Televisión de alta definición

De acuerdo con directivos de Televisión Azteca, quienes están impulsando esta innovación en México, la televisión de alta definición es la producción y transmisión de programas con un formato diferente al actual, mismo que proporciona más información visual en la pantalla.

Una característica que distingue a este tipo de televisión es que tiene una pantalla mucho más ancha: de una proporción de 4 x 3 pulgadas a 16 x 9, con lo cual se trasmitirían 1,080 líneas de resolución horizontal, en vez de las 525 actuales; y 980 pixeles cuadrados por cada línea horizontal, en lugar de los 780 pixeles hexagonales. Todo ello brinda una calidad de imagen muy similar a la del cine.

TV Azteca está participando en las reuniones del Comité de Industria que convoca la Secretaría de Comunicaciones y Transportes, por medio de la Dirección General de Televisión, para determinar si es conveniente que México se adhiera a la norma ATCS que propone Estados Unidos.



Aún no existe un calendario específico para que esta tecnología llegue a nuestro país, pero es probable que dentro de una década se pueda poner en marcha.

El futuro de la televisión

«El progreso nunca dejará de ser valioso, pero hoy debemos concentrarnos en mejorar los contenidos y replantearnos para qué queremos la televisión en México», opina Alsina Valdés.

«Sin duda debe cumplir con su papel de entretener, pero ¿acaso la educación está peleada con el entretenimiento, con la calidad de los programas?

«Existen canales, como el 22, que quizá no cuentan con una tecnología tan avanzada como otras televisoras, pero sus contenidos son de calidad. Si los avances tecnológicos se encaminan a ese tipo de televisión, ¡bienvenidos!».

Marco Julio Linares, también exdirector de los estudios Churubusco, considera que en México debieran existir comités de teleespectadores, como en Francia o en Inglaterra, para definir la programación de las televisoras: «Lo que sucede en la televisión mexicana es que nos están llegando programas que nada tienen que ver con nuestra cultura e idiosincrasia, o sólo nos invitan al consumo indiscriminado.

«Mientras la televisión siga privilegiando el aspecto mercantil y no el social, las tecnologías seguirán avanzando y los contenidos retrocediendo.

«Debo aclarar que sería un necio si estuviera en contra de los avances tecnológicos: sólo pretendo que éstos se utilicen en favor de la sociedad y no para enajenarla».

Anabel Hernández

Fuentes: -Entrevista con Jorge Alsina Valdés, jefe de Departamento de Educación y Comunicación, UAM.
-Entrevista con Marco Julio Linares.

México en la historia de la televisión

La invención de la televisión tal y como la conocemos requirió de la participación de muchos investigadores y científicos, incluyendo de forma directa a mexicanos.

En 1817, el químico sueco Juan Jacobo Berzelius descubrió el elemento químico llamado «selenio», el cual produce una emisión espontánea de electrones por la acción de la luz, fenómeno que se denomina «fotoelectricidad», que es el principio fundamental de la televisión.

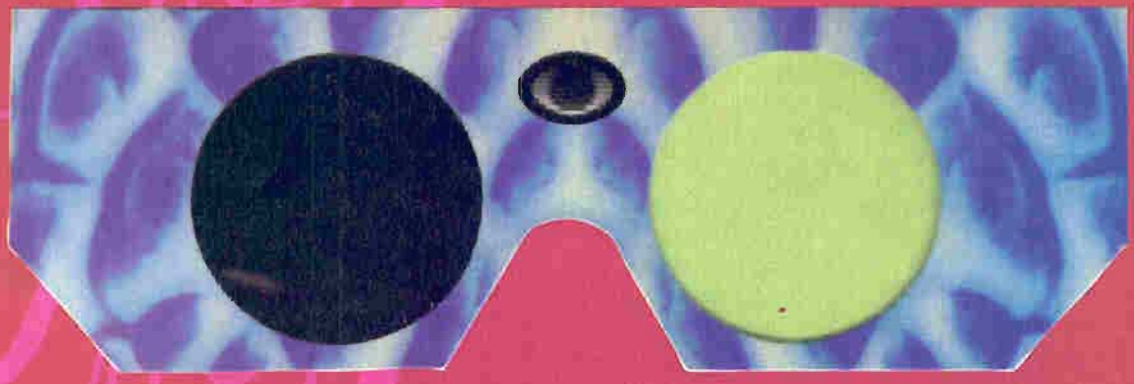
Pero fue hasta 1928 cuando el inglés John Logie Baird consiguió reproducir una imagen mediante un sistema de puntos luminosos que creaban la ilusión óptica de una imagen apenas nítida.

Inglaterra fue el primer país que contó con un servicio electrónico de televisión, y en 1937, por primera vez tres cámaras retransmitieron la ceremonia de coronación de Jorge VI, congregando a 50 mil teleespectadores.

Hasta finales de los años treinta sólo se conocía la televisión en blanco y negro, y fue el mexicano Guillermo González Camarena quien inventó el primer sistema de televisión a color, mismo que se popularizó en todo el mundo.

En 1946 se inauguró en México la estación experimental XHIGC, y en 1950 se inició la primera televisora comercial de México y América Latina, la XHTV, Canal 4.

Fuente: Jorge E. González Treviño, Televisión: teoría y práctica, Alhambra Universidad, 1989.



Ejercítese en casa

¡Ahorre y gaste sólo calorías!

¿Quiere hacer ejercicio pero no tiene tiempo para ir a un gimnasio, ni dinero para adquirir un aparato para ejercitarse?

¡No le dé más vueltas al asunto! Usted puede practicar distintas rutinas de ejercicio sin salir de casa y sin necesidad de hacer ningún desembolso.

Empleando únicamente 30 minutos al día y con la ayuda de algunos muebles y objetos domésticos, usted podrá llevar a cabo una rutina moderada de actividad física para ejercitar las partes más importantes de su cuerpo.

Primero el calentamiento

Antes de iniciar cualquier rutina de ejercicios es necesario efectuar un calentamiento de cinco minutos aproximadamente, el cual debe incluir estiramientos, flexiones y extensiones ligeras de todos los miembros y coyunturas para evitar que se produzca algún desgarramiento muscular o una torcedura.

La forma más sencilla de realizar este proceso es la siguiente:

Brazos: extiéndalos al frente, hacia arriba y luego a los lados; mantenga cada posición de 10 a 20 segundos.

Cabeza: debe rotarla suavemente de 10 a 20 veces, y luego hacer movimientos de derecha a izquierda la misma cantidad de veces.

Hombros: es necesario rotarlos hacia el frente de 10 a 20 veces, y luego hacia atrás el mismo número de veces.

Piernas y pies: conviene efectuar una ligera caminata estática de tres a cinco minutos.

Usted puede ejercitar una zona distinta del cuerpo cada día de la semana, por ejemplo: lunes, brazos; martes, abdomen; miércoles, piernas; y así sucesivamente. También puede escoger un ejercicio diferente para cada parte del cuerpo y así realizar una rutina más completa.

Después del calentamiento estará listo para iniciar el ejercicio en sí.

A continuación le sugerimos algunos:

Brazos

-Sostenga con las palmas de las manos hacia arriba dos latas de alimentos que pesen de 500 g a un kg; mantenga los brazos semiflexionados y los codos pegados a la cintura, haciendo movimientos con las muñecas de arriba hacia abajo.

-En la misma posición, pero con los antebrazos estirados completamente hacia el frente, flexione los brazos hacia arriba hasta que las latas toquen ligeramente sus hombros; vuelva a la posición inicial. Durante este ejercicio debe mantener la espalda perfectamente recta.

Haga de 10 a 20 repeticiones.

Abdomen

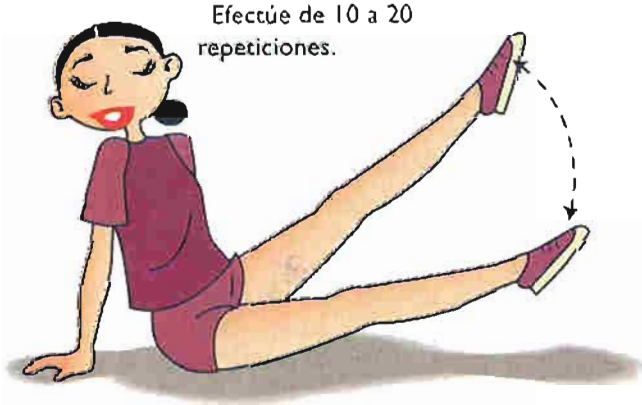
-De pie, coloque un palo de escoba horizontalmente sobre los hombros y realice semiflexiones con las piernas, procurando no bajar totalmente al piso.

-Siéntese en una silla, manteniendo la espalda recta, y detenga el asiento con las manos; junte las piernas y elévelas aproximadamente 15 cm del piso. Después bájelas, pero sin tocar el suelo, y levántelas nuevamente. Es importante que al levantar las piernas contraiga el abdomen y al bajarlas lo distienda.

Este ejercicio se realiza de 10 a 20 veces.

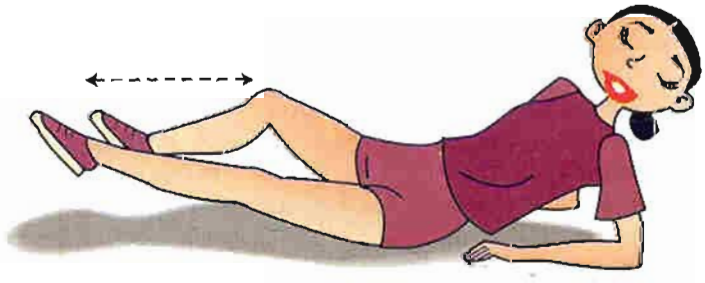
-Siéntese en el piso con las piernas estiradas y las manos apoyadas hacia atrás. Eleve y baje las piernas en forma alterna y sin tocar el piso.

Efectúe de 10 a 20 repeticiones.



-Siéntese en el piso y recárguese hacia atrás apoyando el cuerpo en los codos y los antebrazos; flexione y estire las piernas sin tocar el piso.

Repita el ejercicio de 10 a 20 veces.



Los beneficios del ejercicio

El ejercicio forma parte del equilibrio que debe mantener una persona entre su estado físico y mental.

Cuando un individuo experimenta mucha tensión, depresión o ansiedad, el ejercicio contribuye a contrarrestar dichos estados de ánimo, permitiendo un mejor desempeño en sus actividades.

El beneficio que proporciona el ejercicio moderado se traduce en la prevención de afecciones del corazón, disminución de la presión, prevención del cáncer de colon, de la diabetes en el adulto y de la osteoporosis.

Así como el ejercicio es un buen hábito, existen otros que también deben practicarse, tales como:

- ✔ No fumar.
- ✔ No beber alcohol, o hacerlo con moderación.
- ✔ Dormir diariamente un promedio mínimo de ocho horas.
- ✔ Mantener una alimentación balanceada.

Estos factores y el ejercicio diario lo mantendrá en buenas condiciones de salud.

Le recomendamos que antes de practicar cualquier tipo de actividad física se someta a un examen médico para saber cuáles puede realizar sin riesgos.

Fuentes: -ESEF.
-Coordinación de Actividades Recreativas, UNAM.

Glúteos y piernas

-De pie y junto a una mesa, apóyese en ella con una mano. Levante la pierna derecha hacia el frente, aproximadamente 45 grados, y regrese a la posición inicial.

Repita el ejercicio de 10 a 20 veces.

-Enseguida haga el mismo ejercicio, pero ahora levante la pierna hacia un lado de 10 a 20 veces.

-Finalmente repita el ejercicio, esta vez elevando la pierna hacia atrás, también de 10 a 20 veces.

Al terminar cambie de lado para hacer la misma rutina con la pierna izquierda.

-Acuéstese sobre el costado izquierdo y eleve la pierna derecha unos 45 centímetros aproximadamente, manténgala así unos segundos y regrese a la posición inicial. Haga de 10 a 20 repeticiones; cambie de costado y ejercite igual la otra pierna.

-De pie, con las manos atrás de la nuca y con las piernas separadas, flexiónelas hasta formar un ángulo de 90 grados, mantenga la posición de 10 a 15 segundos. Repita el ejercicio de 10 a 20 veces.

Es importante mencionar que si desea reducir de peso es necesario que los ejercicios se hagan en forma rápida, y lentamente cuando se desee fortalecer los músculos.

Cuando le sea posible hablar mientras camina, trota o corre sabrá que su organismo ha desarrollado resistencia y que está realizando correctamente las rutinas.

Por último, ponga especial atención al método de respiración, para reducir el desgaste que sufre el cuerpo a causa de los esfuerzos: mientras se ejercita aspire el aire por la nariz y expúlselo por la boca.

¡No pierda el ritmo siguiendo estas recomendaciones!

Graciela Muñoz

Fuentes: Entrevistas con los profesores María del Carmen Cantú López, catedrática de la Escuela Superior de Educación Física (ESEF), y con Juan José Jaimes, coordinador de Actividades Recreativas de la UNAM.

Días, meses y años... ¿quién los inventó?

Al iniciar un nuevo año es común que planeemos nuestros propósitos más importantes para realizarlos en diferentes días y meses, pero ¿te has preguntado cómo surgió la idea de medir el tiempo y quiénes inventaron los calendarios y relojes que hoy utilizamos para saber cómo se consumen los minutos y las horas?

Todas las civilizaciones que han desarrollado las ciencias, en especial la astronomía (ciencia que estudia el movimiento, posición y constitución de los astros en el universo), han elaborado calendarios para medir los días, los meses y los años.

En México, por ejemplo, los aztecas tenían dos calendarios: el lunar o ritual, que constaba de 260 días y 13 meses de 20 días cada uno. Asimismo, a la medianoche del 14 de noviembre de cada 52 años, la constelación de Pleiades (conjunto de 230 estrellas) pasaba por Tenochtitlán, lo cual hacía creer a los aztecas que si la constelación se paraba en ese momento, ¡el mundo sería destruido!

Su otro calendario era el solar o agrícola, que consistía en 365 días, 18 meses de 20 días, más 5 días perdidos. Con base en este calendario desarrollaron su actividad agrícola con la confianza de que sus cálculos eran los adecuados.

Por su parte, Europa ha regalado al mundo dos calendarios: el juliano y el gregoriano. El primero fue elaborado por el emperador romano Julio César y es el que nos rige hoy en día: consta de 12 meses de 30 y 31 días cada uno, más un año bisiesto cada 4 años en el que el mes de febrero tiene 29 días, en vez de 28; asimismo, el gregoriano fue establecido por el Papa Gregorio XIII en 1582, no es muy exacto pero es usado por la iglesia católica.

Pero además de medir los días, meses y años, el hombre ha tenido la necesidad de medir el tiempo en horas y minutos.

Al respecto debes saber que hace muchos años, antes de que existieran los relojes, el tiempo se medía por la rotación de la Tierra mediante la observación de las posiciones del sol, las mareas y las fases de la Luna. Sin embargo, los relojes se hicieron necesarios para medir las fracciones del día con más exactitud.

Hace 4000 años, en Egipto se inventó el primer reloj de sol, sólo que éste no podía medir el tiempo cuando se hacía de noche, por lo que más tarde fue ideado el reloj de agua o clepsidra, el cual indicaba la hora durante la noche al vaciarse el agua que contenía.

Aún no se sabe quién inventó el primer reloj mecánico, pero los primeros que se han encontrados son del año 1290. Su mecanismo consiste en un conjunto de ruedas giratorias accionadas por un contrapeso que colgaba del extremo de una cuerda.

En Europa, durante el siglo XVI, los relojes de arena se usaban para medir la duración de las misas en las iglesias. La duración dependía de la cantidad de arena y del tamaño del orificio de caída.

Más tarde, en 1840, Alexander Bain construyó un reloj eléctrico, accionado por la atracción y repulsión eléctrica. Después, Christian Huygens -basado en los estudios realizados por el astrónomo Galileo Galilei- diseñó el primer reloj de péndulo en 1656, el cual tenía un error de medición de sólo cinco minutos al día.

Hace 67 años, Warren Alvin Marrison le puso cristales de cuarzo a un reloj eléctrico, con lo cual surge el reloj de cristal de cuarzo, que sólo se atrasa o adelanta tres segundos al año.

Al final de nuestra lista está el reloj atómico, que empezó a desarrollarse en 1946. Tiene una gran precisión y su margen de error es de sólo ¡un segundo cada 300 años!

Monica

¿Qué sabes acerca del Día de Reyes?

Cada 6 de enero se festeja el «Día de Reyes», acontecimiento que está relacionado con el nacimiento del niño Jesús.

Cuentan que cuando Jesús nació en Belén, en tiempos del rey Herodes, tres magos llamados Melchor, Gaspar y Baltasar fueron guiados por una estrella hasta el pesebre donde la virgen María dio a luz, transportándose en un caballo, un elefante y un camello, respectivamente.

Al llegar ante el niño le obsequiaron oro, por ser rey; mirra (migajas de pan), por ser hombre; e incienso, por ser dios. En recompensa, los magos recibieron gozo, amor y paz.

Por eso el 5 de enero, los niños mexicanos acostumbran colocar en el «nacimiento» las figuras de los «Santos Reyes»; asimismo, al caer la noche dejan sus zapatos en un lugar visible, y dentro de uno de ellos ponen una carta con sus peticiones de regalos a los «reyes magos». Ellos, a su paso, dejarán juguetes como premio al buen comportamiento de los niños.

En el «Día de Reyes» se acostumbra también partir una rosca de pan que tiene adentro una o varias figuritas de niño, las cuales representan al niño Jesús.

Al partir la rosca, quien encuentra en su porción una figura está obligado a invitar a la familia y los amigos a una fiesta el 2 de febrero, «Día de la Candelaria», en la que se agasaja a los invitados con riquísimos tamales y un delicioso atole caliente.

Conserva nuestras tradiciones populares: no olvides poner la carta en tu zapato y esperar la llegada de los «reyes magos»; sería buena idea que pusieras también unos recipientes con agua para que el elefante, el caballo y el camello puedan beber... recuerda que han realizado un viaje muy largo, ¿no crees?

Alejandra Ávila

Fuentes: Museo Nacional de Culturas Populares.
-Diciembre en la Tradición Popular, editado por la Secretaría de Educación Pública.

Te presento a una amiga: ¡la computadora!

¿Sabías que la primera computadora electrónica ocupaba el espacio equivalente a 10 cocheras, pesaba 30 toneladas y al encenderla gastaba tanta energía que dejaba la ciudad de Filadelfia -en Estados Unidos- casi a oscuras?

Pues sí, las primeras computadoras eran muy grandes, producían demasiado calor y aun cuando podían sumar 5 mil números por segundo, en comparación con las computadoras actuales ¡eran demasiado lentas!

Desde hace varios siglos, el hombre se ha preocupado por realizar operaciones de manera más rápida y fácil. Así, a partir del ábaco -sí, el de las varas con bolitas que sirve para contar- se han creado diferentes máquinas: mecánicas, electromecánicas y electrónicas, hasta llegar a las computadoras que conocemos en la actualidad.

Las primeras computadoras se utilizaban para calcular la ruta que debían seguir los proyectiles de guerra, pero en la actualidad son instrumentos que nos facilitan la vida diaria: por ejemplo, cuando vas con tus papás al «cajero automático» para retirar dinero; en los juegos olímpicos -para medir con exactitud el tiempo en el que llega a la meta un corredor o un nadador-; para divertirnos en el cine con los «efectos especiales» de tus películas favoritas; para diseñar y fabricar los productos que consumimos; para crear sistemas de seguridad, como las alarmas; al escuchar la programación de una estación de radio; cuando vas a las «maquinitas» de videojuegos, ¡y en muchos otros casos!

Aunque es posible jugar utilizando una computadora, **recuerda que estos aparatos no son juguetes.** Puedes hacer mucho más con ellas, siempre y cuando aprendas cómo aprovecharlas en tu beneficio: ¡sólo inténtalo y verás qué amigables y útiles son!

Rosalía González

La Unicef y los niños del mundo

¿Sabías que existe una organización mundial que trabaja en más de 140 países con el único fin de ayudar a los niños de todo el planeta?: se trata de la Unicef, siglas del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

Este noble organismo fue creado en 1946 para ayudar a los niños que sufrieron las consecuencias de la Segunda Guerra Mundial; en la actualidad se encarga de fomentar la educación y reducir la pobreza, las enfermedades y la desnutrición infantil.

Seguramente te preguntarás cómo es que una sola organización puede hacer todo esto. Pues bien, la Unicef tiene su sede en la ciudad de Nueva York, Estados Unidos, una oficina en Tokio, Japón, y un centro de investigaciones en Florencia, Italia, pero lo más importante es que trabaja en coordinación con los gobiernos de los países, con organizaciones independientes y tiene ¡210 oficinas distribuidas en diferentes ciudades del mundo!

La Unicef brinda ayuda especial a los niños más necesitados, como víctimas de guerra, de desastres, pobreza, violencia infantil y niños con discapacidad, es decir, aquellos que tienen problemas para caminar, hablar, ver, etcétera.

Asimismo, gracias a sus campañas de vacunación ha salvado la vida de 20 millones de niños desde 1980, y por medio de diferentes acciones ha evitado la muerte de pequeñitos menores de cinco años.

Otro ejemplo claro del valioso trabajo que realiza la Unicef en favor de los niños del mundo es la creación del «Día Internacional de Radio y Televisión», el cual se celebró el 14 de diciembre del año pasado. Durante el festejo, 2 mil emisoras de radio y televisión de más de 170 países transmitieron programas dedicados a los niños, con llamadas telefónicas en vivo y personajes invitados.

Una parte del dinero que la Unicef requiere para trabajar lo consigue a través de la venta de calendarios y tarjetas de felicitación, mismas que probablemente has visto en las tiendas de autoservicio y en papelerías: ¡apóyala!

No olvides que en México también contamos con nuestra oficina de Unicef, ¡acércate a ella y entérate de qué pasa con los niños de otros países que, como tú, también quieren conocerse y hacer nuevos amigos!

Si deseas escribir a Unicef, enseguida te proporcionamos su dirección y su teléfono:

Av. Paseo de la Reforma núm. 645
Col. Lomas de Chapultepec
C. P. 11000
México, D. F.
Teléfono: 202-32-33

Rosalía González

Promoción fraudulenta

Revista del Consumidor:

Por este conducto los felicito por su útil publicación. Deseo solicitarles que se realice una investigación sobre las empresas que promueven «tiempos compartidos» y promociones vacacionales, pues creo que muchos consumidores frecuentemente somos engañados o presionados para comprarlos.

Yo he tenido malas experiencias con la empresa **Royal Holiday Club** y recientemente con **Sunset** (que es un grupo corporativo turístico, ubicado en la calle Presidente Masaryk núm. 214, colonia Polanco, en el Distrito Federal), la cual me engañó diciendo que en un sorteo había ganado un viaje a Cancún. Me aseguraron que sólo tenía que pasar por mi «premio» y que se rifarían boletos de avión «ante un interventor de la Secretaría de Gobernación».

Caí en la trampa y fui a la cita, pero resultó ser lo mismo de otras veces: presentación de planes vacacionales, pero ningún folleto ni documento. Después de dos horas de insistir en que por mi parte no tenía interés en comprar y menos si debía decidir el mismo día, la vendedora me ofreció una «promoción especial» tan atractiva que caí en la trampa y firmé el contrato.

A los pocos días, y después de varios intentos por comunicarme telefónicamente con la agencia de viajes, pude ponerme en contacto con ellos para exigir el cumplimiento de la oferta que me habían hecho, pero como ésta no había sido formulada por escrito no pude hacerla válida.

Al llamar a la agencia de viajes a principios de 1997, a fin de intentar algún arreglo, me contestaron que la empresa ya no se ubicaba en esa dirección y no sabían si había desaparecido o se había cambiado.

Cuando pude localizar el nuevo domicilio de la agencia de viajes decidí pedir la cancelación del contrato y la devolución de mi dinero, pues no había podido utilizar ningún servicio. Durante varios meses se negaron a devolverme el dinero, hasta que gracias a la intervención de PROFECO, a casi un año de haber firmado el contrato me devolvieron el 70 por ciento de lo que pagué. Por cierto, la agencia ya volvió a cambiar de domicilio.

Creo que la publicación de un reportaje sobre este tema puede ayudar a que otros consumidores no caigan en la misma trampa, o si deciden contratar este tipo de servicios, exijan toda la información correspondiente por escrito.

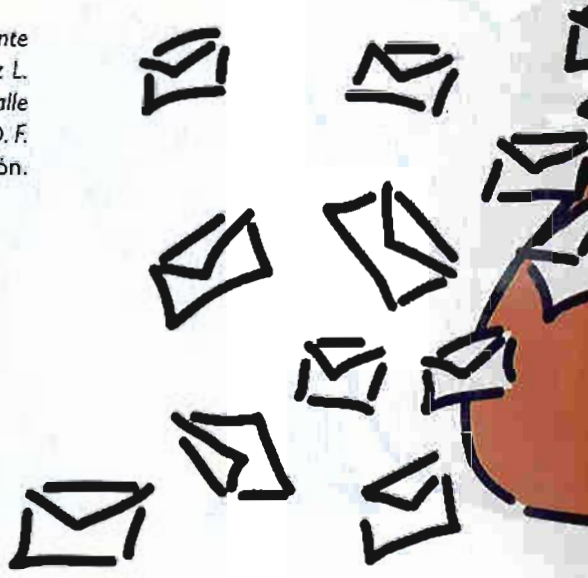
Agradeciendo su atención quedo a sus órdenes para cualquier aclaración o comentario (*).

Atentamente
Francisco Huelsz L.
Tejocotes núm. 216; Col. del Valle
C. P. 03100; México, D. F.

(*) Carta resumida por la Redacción.

Estimado señor Huelsz:

Siempre agradeceremos la actitud de aquellos lectores de nuestra revista que, como usted, luego de haber vivido una experiencia desafortunada, tienen la noble intención de prevenir a los demás consumidores para evitar que caigan en los engaños que algunos malos prestadores de servicios realizan en perjuicio de la población. Ya tomamos nota de su sugerencia para realizar un reportaje sobre el tema y, por el momento, creemos que seguramente los hechos que nos relata servirán para que otras personas no sean víctimas de este tipo de fraudes.



Para la economía familiar

Revista del Consumidor:

Soy una persona de 70 años de edad y recibo una pensión del IMSS, pero a mi esposa y a mí nos resulta imposible subsistir con esa cantidad, pues no podemos solventar en lo más mínimo nuestros gastos.

Es por esta razón que me dirijo a ustedes para solicitarles sus «Tecnologías domésticas», con el objeto de ver la posibilidad de allegarnos algo de dinero extra. Si ustedes me pudieran ayudar en esta forma, yo aliviaría un poco nuestra situación.

Estaré en espera de sus amables noticias, mientras tanto reciban mi gratitud por lo que puedan hacer por mí. Gracias.

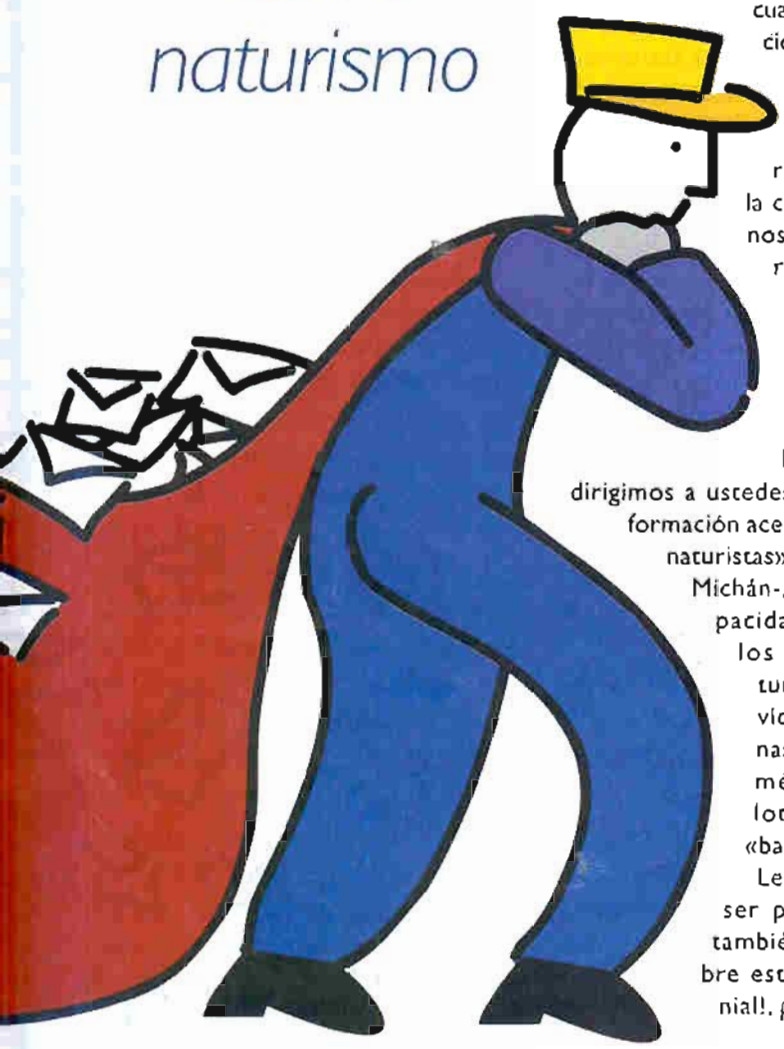
Atentamente
Francisco Padilla Reveles
Juan de la Barrera núm. 212; Fracc. Morelos; Ocotlán, Jalisco; C. P. 47840

Apreciable señor Padilla:

Muchas gracias por su carta y comprendemos las dificultades económicas que mucha gente, al igual que usted, enfrenta diariamente para aprovechar al máximo el presupuesto familiar en busca de atender sus necesidades materiales.

Con mucho gusto hemos enviado ya a su domicilio un paquete de «Tecnologías domésticas», el cual esperamos le sea de utilidad.

Información sobre naturismo



Revista del Consumidor:

Por medio de la presente les enviamos un caluroso saludo y una felicitación a todas las personas que trabajan para elaborar esta revista, la cual contiene información valiosa e importante para todos los consumidores.

Además queremos decirles que la calidad de la misma nos parece de ¡primerísima!, tanto en artículos como en diseño, ilustraciones, fotos, colores, portada y hasta la del papel.

Por otra parte, nos dirigimos a ustedes para solicitar información acerca de los «centros naturistas» -como el de Shaya Michán-, así como de la capacidad profesional de los «doctores naturistas» y la efectividad de sus medicinas, fajas magnéticas, métodos de inhaloterapia, flores de «bach», etcétera.

Les pedimos que, de ser posible, publiquen también un artículo sobre este tema, ¡sería genial!, pues muchos consumidores acuden actualmente a estos lugares.

De antemano agradecemos que puedan contestar esta «pequeña» carta y sabemos que nuestra sencilla solicitud implica un complicado y exhaustivo trabajo de investigación, pero ¿qué haríamos los consumidores si no contáramos con una fuente de información real y fidedigna como su revista?

Nuevamente gracias por la ayuda que nos puedan brindar y muchas felicidades por su excelente trabajo (*).

Atentamente
Familia Araujo Estrada
Av. Misterios núm. 816 altos
Col. Tepeyac Insurgentes
Deleg. Gustavo A. Madero
México, D. F.
C. P. 07020

(*)Carta resumida por la Redacción.

Familia Araujo:

Nos dio mucho gusto recibir su amable carta y los comentarios que en ella nos expresan, ¡felicidades por ser una familia de buenos consumidores!

También les queremos informar que ya tomamos nota del tema que nos sugieren, sobre el cual esperamos realizar pronto un amplio reportaje, que ojalá responda a sus dudas e inquietudes informativas.

Estrella Blanca Paquetería y Envíos
★ ★ ★ ★ ★

PROFECO utiliza los servicios de paquetería y envíos Estrella Blanca para distribuir en sus Delegaciones Federales la REVISTA DEL CONSUMIDOR

La **Revista del Consumidor** es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Para suscripciones y ventas llamar al 611-7379, 611-7523 ó 598-6781. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la filosofía de la revista; se incluyen como parte de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y encuentro de corrientes de opinión. Esta publicación no autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.

Se autoriza expresamente la reprodución total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.

Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, Registro núm. 015-1176. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, Col. Felipe Pescador, C.P. 06280 México, D.F.

Quién es Quién

EN LOS PRECIOS

- **Medicamentos**
- **Electrodomésticos**
- **Productos de consumo básico**

Además
Nutritivas y económicas recetas y consejos prácticos para elaborar en casa conservas, productos de aseo, embutidos y otros más

Cada semana en su puesto de periódicos

$2.00 ejemplar

El anticomercial del mes

¿"Adrenalinazo"?

La sociedad mexicana se ha pronunciado cada vez con mayor energía en contra de la violencia. Este reclamo ha sido atendido, entre otros, por las empresas televisivas, que han modificado su programación para evitar los contenidos agresivos o violentos. Por eso es de lamentar que algunos anuncios insistan en utilizar actitudes violentas como recurso para vender, tal es el caso de un comercial del aceite Quaker State.

En este anuncio aparece un auto tripulado por una mujer, perseguido por otro vehículo que conduce un personaje grueso y rudo al que acompañan otros dos individuos. Todos, incluso la mujer, usan lentes oscuros, en una escena policiaca o de lucha entre bandas del hampa.

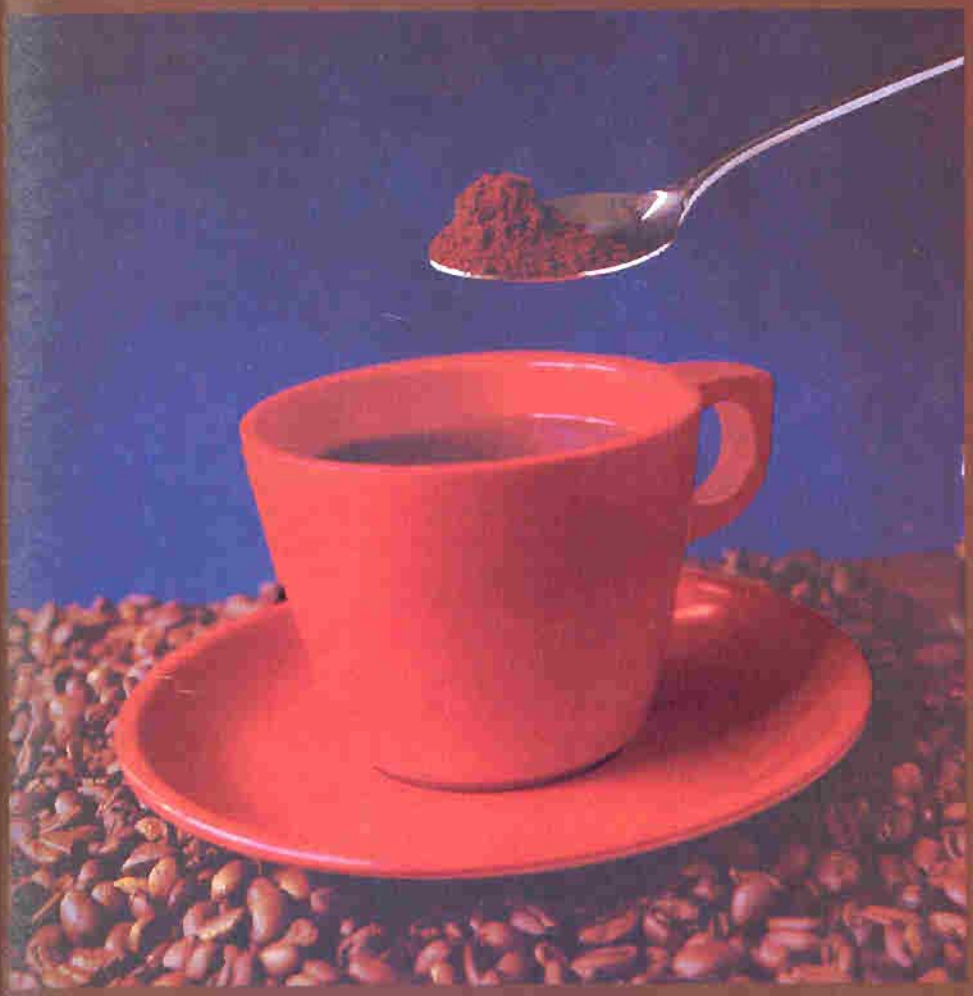
La mujer llega a un bar, y cuando está sentada en la barra, su perseguidor la sujeta violentamente y le reclama: «¿Qué tiene tu auto que no tenga el mío?». Ella le da una sonora bofetada, y le responde: «Adrenalina, pura adrenalina», y se va, arrojándole por encima del hombro un envase del aceite citado. Así que la propuesta es una manera de actuar propia de gángsters, en el uso de un producto que supuestamente mejora las condiciones del motor del automóvil.

Este anuncio contraviene el principio Tercero del Código de Ética Publicitaria, que es claro al enunciar que las personas que intervengan en la publicidad lo harán respetando los valores morales y sociales de la comunidad, entendidos como el conjunto de obligaciones entre los individuos y con la sociedad.

Por lo tanto, enviaremos copia de este informe al Consejo de Autorregulación y Ética Publicitaria, para ver si ellos están de acuerdo en propiciar la violencia y la falta de respeto en aras de señalar las cualidades del producto.

01
0 10722 90311 4

No pierda el sueño: conozca cuál es el mejor café soluble



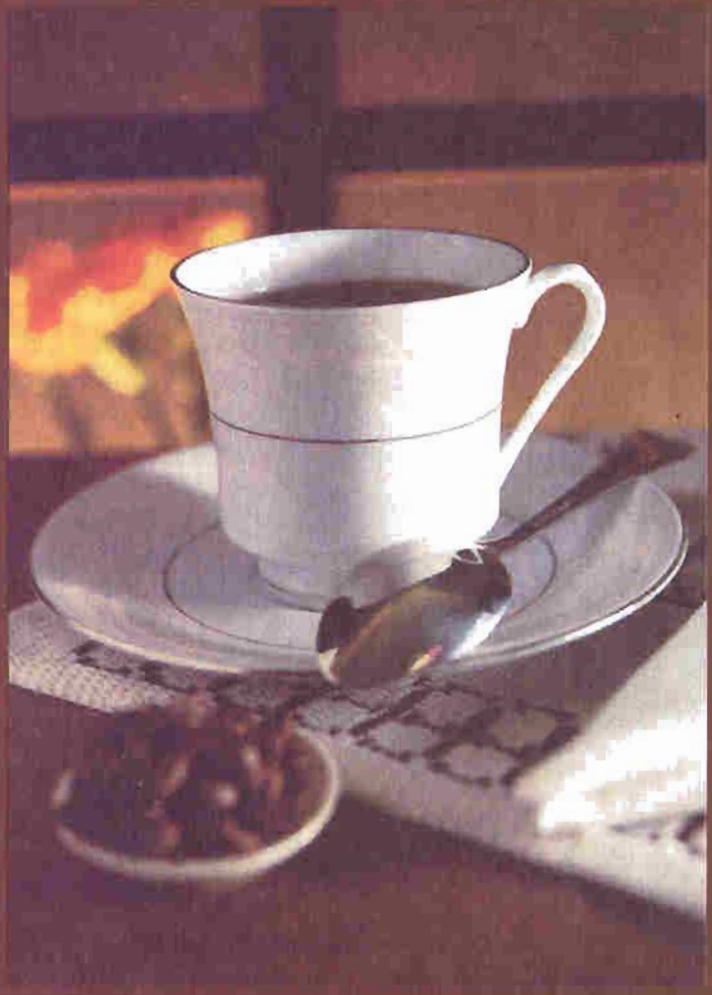
La presencia del café dentro de los hábitos de consumo de la población mexicana es notable: para acompañar los alimentos, en reuniones sociales, o bien, como un producto omnipresente en el hogar y en nuestro centro de trabajo.

Ante su amplia demanda en el mercado, los fabricantes de café han diversificado su oferta elaborando distintas presentaciones, de las cuales el café soluble o «instantáneo» es una de las más solicitadas por el consumidor.

Con la finalidad de orientar al público respecto a las características, calidad y precio de las distintas marcas de café soluble que se comercializan en el mercado, el Laboratorio de PROFECO llevó a cabo una investigación cuyos resultados queremos compartir con usted.

¿Qué productos se analizaron?

Nuestros especialistas pusieron bajo la lupa a las 20 marcas con mayor presencia en el mercado -tanto nacionales como importadas de Estados Unidos-, las cuales se dividieron en tres grupos: Café soluble 100 por ciento puro; Café soluble con 30 por ciento de azúcar; y Café soluble descafeinado.



Del café y sus alrededores

Durante siglos el café ha sido un vínculo social o un ingrediente ritual, así como medio de inspiración para artistas e intelectuales.

A pesar de que en otras culturas y regiones del mundo existen distintos estimulantes, como el té de China, el mate y la guarana del sur de América o el cacao de Mesoamérica, todos ellos poseen como característica común la presencia de un alcaloide, aun cuando pertenecen a familias botánicas diferentes: la cafeína.

Aunque existen numerosas especies de cafetos en el mundo, en la actualidad se explotan comercialmente dos: la *Coffe Arabiga* y la *Coffe Canephora*. No obstante, también es común que al café «crudo» se le denomine según su lugar de origen; asimismo, su calificación se realiza atendiendo a su aroma y sabor, así como al tamaño, color, forma, consistencia y corte del grano.

La manera de preparar el café varía notablemente de una región a otra y de acuerdo con el contexto cultural. En la civilización occidental, por ejemplo, el café se toma como una bebida clara, mientras que en Oriente se prepara a partir de granos finamente molidos y mezclados con agua fría, pero calentados hasta el punto de ebullición, para consumirlo como una bebida turbia y espesa.

Aunque los primeros procedimientos de fabricación de extractos de café datan de hace más de un siglo y los métodos de elaboración fueron perfeccionados durante la Segunda Guerra Mundial -pues el café formaba parte de la ración de víveres que se les proporcionaba a los soldados norteamericanos-, no fue sino hasta 1950 cuando se creó un producto que contenía 100 por ciento de café bajo la denominación de *instant coffee* o café instantáneo.

Este tipo de café es un producto seco que se deshace en el agua, pues está compuesto por partículas solubles que se obtienen a partir del tostado del grano

¿Cómo fueron evaluados?

Con base en lo dispuesto por las normas oficiales mexicanas en materia de contenido neto y de etiquetado, así como por las normas específicas para este producto -NOM-139-1981, para «Café soluble», y NOM-140-1981 para «Café soluble descafeinado»-, el Laboratorio sometió a los productos mencionados a las siguientes pruebas:

Contenido neto: se comprobó que el contenido del producto correspondiera a lo declarado en la etiqueta.

Información al consumidor: se revisó que la información que presenta la etiqueta enunciara los siguientes datos: Nombre o denominación del producto; Marca; Contenido neto; Nombre o razón social y domicilio fiscal del fabricante o empresa responsable de la fabricación; País de origen; Número de lote o fecha de fabricación. En el caso de los productos importados se verificó que toda la información se presentara en idioma español.

Conservación del producto: los cafés se sometieron a distintas pruebas para determinar este aspecto, toda vez que durante su elaboración requieren un proceso de secado; esta medida es útil tanto para asegurar un buen control durante su elaboración, como para preservar sus características de sabor y aroma durante su vida de uso.

Presencia de otros granos y de materia extraña: se realizaron diferentes análisis para detectarlos, en virtud de que este producto es susceptible de ser adicionado con granos diferentes a los del café.

Características propias del producto: mediante varias pruebas se comprobó que el producto correspondiera a la denominación de marca de su etiqueta; de igual forma se analizó el contenido de cafeína y de minerales, así como la acidez propia del producto.

Solubilidad en caliente: se determinó el tiempo en el que se disuelve el producto a una temperatura de 85° C. Respecto a este parámetro es conveniente señalar que el café ideal es aquel que se disuelve en el menor tiempo.

Contenido de azúcares: esta prueba se aplicó solamente a los cafés adicionados con azúcar, evaluándose el contenido de ésta para verificar que no excediera el límite permitido por la norma.

Sabor y aroma: se corroboró que el sabor y el aroma fueran los característicos de este producto, con base en las instrucciones de preparación de cada uno.

mediante métodos que sólo utilizan el agua como vehículo de «arrastre»; su contenido de cafeína es de 2 por ciento como mínimo.

Este tipo de café goza en nuestros días de una gran aceptación en el mercado. Su presentación es en polvo o granulado; asimismo puede ser puro, adicionado con azúcar o descafeinado.

Se afirma que la gente asocia el consumo de café con el descanso y la convivencia social, o bien, manifiesta la necesidad de beber café como una forma de poder realizar sus actividades cotidianas, debido a que la cafeína que éste contiene actúa sobre el organismo mejorando los reflejos e incrementando la sensación de bienestar, lo cual se debe realmente a que estimula los sistemas digestivo, circulatorio, nervioso y renal.

En este sentido, cabe apuntar que los efectos de la cafeína dependen de diferentes factores, como el número de tazas de café que se beban y de la concentración de cafeína que contengan, así como la costumbre que se tenga de consumir café. Sin embargo se menciona que la dosis tolerable de cafeína es de aproximadamente 125 mg, por lo que se puede consumir una taza de café instantáneo -que contiene en promedio 74 mg de cafeína- sin padecer ningún trastorno fisiológico; asimismo se indica que el organismo metaboliza la cafeína aproximadamente en seis horas.

A propósito de la preocupación sobre los efectos de la cafeína en el organismo, hoy se comercializa con gran éxito el café descafeinado, cuyo propósito es evitar los efectos fisiológicos de la cafeína (como el insomnio y el aceleramiento del ritmo cardiaco, entre otros). Aunque prácticamente no contiene cafeína, este tipo de café conserva un aroma y sabor agradables. Su color depende del método de deshidratación al que haya sido sometido, pero el producto no debe contener más del 0.3 por ciento de cafeína.

En cualquier caso, para determinar la calidad de un «buen café» deben considerarse como aspectos básicos el aroma, la acidez, el sabor y el cuerpo.

Cómo comprar y consumir café soluble

Para una buena compra:

- Lea la etiqueta cuidadosamente.
- Si usted es sensible a la cafeína prefiera un producto descafeinado.
- Opte por el café que le brinde mayor calidad a menor precio.
- Tome en cuenta que el café adicionado con azúcar es más barato.
- Al adquirir este producto verifique que el sello de garantía no haya sido violado.

De consumo:

- Antes de preparar su café, lea las instrucciones y obtenga el mayor rendimiento.
- Evite excesos en el consumo de cafeína: no tome más de cinco tazas al día.
- Conserve siempre el café bien tapado, en un lugar fresco y seco.

¿Qué resultados se obtuvieron?

En términos generales vale la pena destacar que se encontraron desviaciones en un 36 por ciento de los productos analizados en lo que se refiere a conservación; 4 por ciento presentó desviaciones en el contenido neto marcado en la etiqueta; y un 20 por ciento no presentó completa la información necesaria al consumidor. Por otra parte, el 100 por ciento de los productos cumplieron con las características propias del café y no presentaron materia extraña ni otro tipo de granos.

Los detalles con la calificaciones parciales obtenidas en cada prueba por cada uno de los productos estudiados, así como su evaluación global de calidad, se muestran en las siguientes tablas. Si usted requiere mayor información sobre el presente estudio lo invitamos a comunicarse a la Coordinación de Investigación de PROFECO, llamando al teléfono 5-49-00-95 ó 5-44-20-60, donde con gusto lo atenderemos.

Excelente Bueno Regular Deficiente

Café soluble descafeinado

Marca	País de origen	Contenido neto (g) Declarado	Contenido neto (g) Verificado	Información al consumidor	Conservación del producto	Características propias del producto	Tiempo de solubilidad en caliente (segundos)	Precio por pieza de 200 g ($)	Evaluación global
Internacional	México	200	199.6	Completa			5.86	29.90	100
Taster's Choice (Nestlé)	E. U.	200	200.4	Completa			9.09	79.20	100
Decaf (Nestlé)	México	200	198.8	Completa			7.48	37.60	100
Marca propia Comercial Mexicana	México	200	200.9	Completa			5.65	33.00	95
Selección Gigante	México	200	218.1	Incompleta (Falta núm. de lote)			5.65	29.95	87
Kasinka	México	200	171.1*	Completa			5.65	34.70	85

*Perdió 15 puntos porque no cumple con el contenido neto declarado en su etiqueta.

Café soluble con 30 por ciento de azúcar

Marca	País de origen	Contenido neto (g) Declarado	Contenido neto (g) Verificado	Información al consumidor	Conservación del producto	Características propias del producto	Contenido de azúcares (%)	Tiempo de solubilidad en caliente (segundos)	Precio por pieza de 200 g ($)	Evaluación global
De Clase	México	200	190.0	Completa			14.7	7.71	23.95	100
Dolca (Nestlé)	México	200	200.9	Completa			13.8	5.14	28.20	100
Legal	México	200	193.8	Completa			14.7	6.56	22.40	100

Café soluble 100 por ciento puro

Marca	País de origen	Contenido neto (g) Declarado	Contenido neto (g) Verificado	Información al consumidor	Conservación del producto	Características propias del producto	Tiempo de solubilidad en caliente (segundos)	Precio por pieza de 200 g ($)	Evaluación global
Ristreto (Nestlé)	México	200	200.4	Completa			6.62	35.35	100
Clásico (Nestlé)	México	200	197.6	Completa			5.32	31.25	100

(continuación)...

Café soluble 100 por ciento puro (continuación)...

Marca	País de origen	Contenido neto (g) Declarado	Contenido neto (g) Verificado	Información al consumidor	Conservación del producto	Características propias del producto	Tiempo de solubilidad en caliente (segundos)	Precio por pieza de 200 g ($)	Evaluación global
Predilecto	México	200	199.6	Completa			5.55	18.00	**100**
Internacional	México	200	200.5	Completa			4.76	23.90	**100**
Diplomat (Nestlé)	México	200	193.5	Completa			7.00	35.00	**100**
Taster's Choice (Nestlé)	E. U.	200	200	Completa			11.81	79.20	**100**
Los Portales	México	200	197.5	Completa			4.32	27.15	**100**
El Marino	México	200	198.4	Incompleta (Falta leyenda Hecho en México)			5.50	30.95	**97**
Oro Centenario	México	200	192.5	Incompleta (Falta núm. de lote)			42.79	28.60	**97**
Internacional Selecto	México	200	194.4	Completa			7.27	26.70	**95**
Marca propia Comercial Mexicana	México	200	194.9	Completa			4.92	25.95	**95**
Sanco	México	200	192.4	Completa			10.50	35.00	**95**
Monky	México	200	223.4	Completa			9.84	29.00	**95**
Casta de Altura (Comercial Mexicana)	México	200	192.4	Incompleta (Falta núm. de lote)			13.58	19.40	**92**
Selección Gigante	México	200	204.8	Completa			5.88	25.95	**90**
Great Value	México	200	201.9	Completa			11.41	23.90	**90**

Excelente Bueno Regular Deficiente

Para elegir la mejor cafetera

Debido a la gran demanda que tienen estos artículos en el mercado y al tradicional gusto por consumir café, el Laboratorio de PROFECO realizó un estudio sobre la calidad de las marcas de cafeteras eléctricas con mayor presencia comercial. Esperamos que los resultados contribuyan a orientar su criterio de elección y compra.

Características del estudio

Nuestra investigación incluyó el estudio de 25 modelos correspondientes a 11 marcas de cafeteras de uso doméstico y para oficina: Braun, Moulinex, Krups, Philips, Mr. Coffee, Electrolux, Black & Decker, Regal, Solac, West Bend y Proctor Silex.

Asimismo, los modelos analizados se agruparon en tres tipos de cafeteras: automáticas con jarra de cristal, automáticas programables, y automáticas con depósito de aluminio fijo.

Las pruebas aplicadas tomaron como base las normas mexicanas que establecen los requisitos y criterios de fabricación para este tipo de productos.

Dichos análisis fueron:

- Información al consumidor: para verificar que la etiqueta presentara el nombre del fabricante, país de origen, marca y modelo, tensión nominal de alimentación en volts, símbolo de autorización para su fabricación, venta y uso, corriente nominal de alimentación en amperes o potencia de consumo en watts.
- Acabados: se revisaron las partes del producto para detectar rebabas, filos cortantes, terminados deficientes en partes plásticas o metálicas, etcétera.
- Consumo de energía por taza: se midió el consumo de energía eléctrica que requiere para elaborar una taza de café.
- Conservación de la temperatura del café: para identificar la temperatura promedio a la cual la cafetera mantuvo el café.
- Facilidad de uso: se realizaron pruebas prácticas para medir el grado de dificultad de manejo.
- Facilidad de limpieza: las pruebas correspondientes incluyeron tanto el exterior del producto como el depósito para agua.
- Atributos: se identificaron las características funcionales del producto, tales como «Selección de café: cargado o ligero», «Autoapagado al terminar de hacer café», «Sistema de antigoteo al retirar la jarra», etcétera.

Los resultados de cada prueba, así como la evaluación global de calidad se muestra en las siguientes tablas. Si desea obtener mayor información sobre el presente estudio lo invitamos a comunicarse telefónicamente a la Coordinación de Investigación al 549-00-95 ó al 544-21-22, donde con gusto lo atenderemos.

Recomendaciones para comprar una cafetera eléctrica

- Compare las características y funciones que ofrecen los distintos modelos. Elija el artículo que se ajuste mejor a sus necesidades, es decir que incluya solamente las funciones que usted requiera.
- Compre su cafetera en tiendas establecidas donde le proporcionen garantía, instructivo de operación, factura y una lista de los centros de servicio.
- Pida al personal que le muestre su funcionamiento; ello le permitirá apreciar si el aparato cumple con sus requerimientos.
- Antes de salir de la tienda verifique que la cafetera que adquirió incluya todos los accesorios que indica el fabricante. Esta información la encontrará impresa en el exterior de la caja.
- Revise que la garantía indique la vigencia y las condiciones para hacerla válida.
- En su hogar, verifique el correcto funcionamiento de la cafetera. En caso de que encuentre alguna falla, haga válida su garantía. Tenga presente que la Ley Federal de Protección al Consumidor establece que si el aparato que adquirió no funciona correctamente o está maltratado, usted puede regresarlo y exigir la devolución de su dinero durante los primeros cinco días a partir del momento de la compra.

Consejos para un buen uso de su cafetera eléctrica

- Primero lea el manual de operación para saber cómo ponerla en funcionamiento correctamente.
- Antes de preparar café por primera vez se recomienda operar la cafetera con agua solamente una o dos veces, y sin colocarle filtro.
- Nunca sumerja su cafetera en agua u otros líquidos.
- Desconecte el aparato cuando no esté en uso o vaya a limpiarlo.
- No use su cafetera a la intemperie.
- Retire la jarra sólo cuando la cafetera haya drenado toda el agua.
- Si su cafetera cae o se daña accidentalmente, llévela a revisión antes de utilizarla nuevamente. Nunca use la jarra de cristal si está estrellada, o si el asa no está firme.
- El uso de accesorios no originales puede dañar el aparato.
- Las cafeteras analizadas son para uso doméstico, no deben emplearse para una carga de trabajo excesiva.
- Nunca lave su cafetera en lavavajillas.
- No ponga la jarra a fuego directo ni la introduzca al horno; no la coloque sobre superficies frías o húmedas cuando esté caliente.
- Utilice únicamente agua fría para llenar la jarra: cualquier otro líquido puede dañarla.
- El filtro debe cambiarse cada vez que una nueva carga de café.
- Para evitar accidentes, tome la cafetera por el asa, o bien, use guantes.
- No coloque la cafetera cerca o sobre papel, tela o cualquier otro material inflamable.
- No llene el depósito de agua cuando la cafetera esté funcionando. Déjela enfriar por lo menos diez minutos.
- Si desea revolver el café contenido en la jarra use solamente utensilios aislantes (madera, plástico o goma).
- Para evitar que la jarra se rompa, no permita que el café se sobrecaliente hasta evaporarse.
- No coloque la jarra vacía sobre el plato calefactor cuando éste se encuentre aún caliente.
- Nunca use limpiadores o fibras abrasivas al lavar la jarra, porque además de rayar el vidrio pueden debilitarlo.
- Retire el filtro una vez que la cafetera haya terminado de drenar el café, pues el goteo sobre el grano puede amargar el café de la jarra.
- Prepare solamente la cantidad de café que consumirá, ya que si lo deja mucho tiempo en la cafetera pierde aroma y sabor.

Cómo se elabora el café

A continuación se proporciona un resumen de su elaboración y procesamiento:

Cultivo

El tamaño y el color del grano de café dependen del lugar donde se sembró la semilla, sin embargo a mayor altitud mejor calidad.

Recolección o selección

Por vía seca: el corte de la semilla es indiscriminado. Se deseca al sol durante tres semanas, luego se despulpa y se retrilla con el fin de obtener los denominados «cafés naturales».

Por vía húmeda: éste es el más común en México, el cual consiste en seleccionar las cerezas maduras, mismas que posteriormente se sumergen en tanques de lavado. Enseguida se despulpan y se dejan fermentar. Por último se lavan de nuevo, se secan y se retrillan.

Secado

Esta etapa del proceso es de especial cuidado, porque si el grano tiene diferentes tonalidades o está húmedo se obtendrá un producto de mala calidad.

Mezcla

Consiste en la combinación de los granos del café.

Tostado

En esta etapa del proceso se desarrolla el sabor, el color y el aroma característicos del café, debido a su reacción de «caramelización»; el producto se introduce en tostadores de cilindro a una temperatura de entre 425 y 480° C, dependiendo del tostado que se desee: ligero, mediano u oscuro. El grano de café cultivado a menor altura se tuesta con mayor rapidez. Por otra parte, los granos muy livianos y anormales -los cuales proceden de frutos inmaduros y enfermos- no logran tostarse, pues quedan muy claros y abiertos y tienen un sabor parecido al cacahuate, sobre todo cuando el grano después de tostado queda sudado o aceitoso, lo cual indica que el grado de tueste fue mayor del necesario y el grano corre el riesgo de sufrir oxidación más rápido, acelerando su rancidez. Cabe mencionar que se utiliza un 30 por ciento de azúcar o piloncillo durante el tueste, el cual se «carameliza» junto con el grano.

Molienda

El grado o tamaño de las partículas dependerá del uso al que se destine el café.

Extracción

El café tostado y molido se pasa por un extractor para obtener un líquido muy concentrado llamado licor de café.

Deshidratación

Para obtener café instantáneo, el licor de café se deja caer en forma de rocío desde lo alto de una torre en la que se mantiene altas temperaturas; de este modo el producto pierde humedad.

Para deshidratar el café existen dos métodos: liofilización: para obtener café soluble granulado, el agua se elimina por enfriamiento y por rocío, pero éste es un proceso costoso; y por aglomeración: el café se deseca por medio del calor para obtener un polvo 100 por ciento café, posteriormente se aglomera con una inyección de vapor de agua, para formar partículas más gruesas y solubles.

Aromatización

Para devolver el aroma y el sabor perdidos en los procesos anteriores, el extracto del aceite de café de los granos tostados y molidos se rocía sobre el café para mejorar sus características sensoriales.

Para elaborar el café descafeinado, los granos de café verde se colocan dentro de tanques, se cubren con agua caliente y se dejan reposar durante varias horas. Posteriormente, el agua se bombea a otro tanque, en el cual se añade un solvente que se mezcla con la cafeína; por último se separa el agua y la cafeína se purifica para venderla a la industria farmacéutica o refresquera.

Otro sistema frecuente es la utilización de cloruro de metilo.

Envasado

El café se envasa en latas metálicas, en bolsas de papel con una película interior de plástico o en hojas de aluminio; cuando se va a someter a un almacenamiento prolongado, por lo general se envasa en botes o en frascos sellados herméticamente al alto vacío, debido a que su aroma y sabor son inestables al oxígeno.

Cafeteras automáticas programables

Marca Modelo/ País de origen	Información al consumidor Garantía (años)	Capacidad en tazas (indicada/ medida)	Características	Acabados	Consumo de energía por taza	Tiempo de preparación por taza	Conservación de la temperatura del café	Facilidad de uso	Facilidad de limpieza	Evaluación global	Precio ($)	Observaciones
Krups Procafe Time México	Completa 1año	10/9.7	B,C,D, E,F,H,K							**88**	384.00	Es fácil de usar y presenta las siguientes características: autoapagado, sistema antigoteo, indicador luminoso de encendido, la canasta para el filtro es giratoria y tiene patas antiderrapantes.
Black & Decker DCM 903WH E. U.	Completa 1año	12/11.3	I							**82**	459.00	Cuenta con una buena facilidad de limpieza y la canasta del filtro es desfizable.
Philips Café Classic HD 5250 México	Completa 1año	12/12	A, B, D, F,I							**70**	335.00	Su facilidad de uso y de limpieza son regulares. Presenta las siguientes características: control de concentración de café e indicador luminoso de encendido.

EXCELENTE **BUENO** **REGULAR** **DEFICIENTE**

Cafeteras automáticas con depósito de aluminio fijo

Marca Modelo/ País de origen	Información al consumidor Garantía (años)	Capacidad en tazas	Caracte-rísticas	Acabados	Consumo de energía por taza	Tiempo de preparación por taza	Conserva-ción de la temperatu-ra del café	Facilidad de uso	Facilidad de limpieza	Evalua-ción global	Precio ($)	Observaciones
Regal K7003NF E. U.	Completa 1año	63.5	G, J, L							**89**	1,349.00	Tiene una facilidad de uso buena; su facilidad de limpieza es excelente y presenta las siguientes caracterís-ticas: indicador luminoso de termi-nación del ciclo de preparación, filtro permanente de metal y tanque con una escala graduada en número de tazas.
West Bend 13500 E. U.	Completa 1año	61.1	G, J, L							**89**	1,169.00	Este modelo presenta una facilidad de uso buena, e incluye las siguientes características: indicador luminoso de terminación del ciclo de preparación, filtro permanente de metal y tanque con una escala graduada en número de tazas.
Regal K7030NF E. U.	Completa 1año	33	G, J, L							**84**	340.00	Su facilidad de uso es buena y cuenta con las siguientes características: indicador luminoso de terminación del ciclo de preparación, filtro permanente de metal y tanque con una escala graduada en número de tazas.
West Bend 58030 (3) E. U.	Completa 1año	33.5	G, J, L							**82**	359.00	Presenta regular facilidad de uso y las siguientes características: indicador luminoso de terminación del ciclo de preparación, filtro permanente de metal y tanque con una escala graduada en número de tazas.
Regal K7001NF E. U.	Completa 1año	101.3	G, J, L							**79**	1,420.00	Este modelo se distinguió por una facilidad de uso buena, presenta las siguientes características: indicador luminoso de terminación del ciclo de preparación, filtro permanente de metal y tanque con una escala graduada en número de tazas.

La preparación del café

Aparentemente es tan sencillo como combinar agua caliente con café, sin embargo, para obtener la concentración y el sabor correctos es importante tomar en cuenta lo siguiente:

- Tipo de filtro
- Tipo de café
- Temperatura de operación
- Cantidad por taza
- Tiempo que puede permanecer en la jarra sin amargarse

Para preparar una deliciosa taza de café es importante:

Calcular con exactitud las proporciones de café y agua, con el fin de que el café no quede muy diluido ni muy cargado.

De la temperatura y la calidad del agua depende el grado óptimo de extracción de los componentes solubles del café para obtener un mejor sabor; si la temperatura es baja no se extrae la cantidad idónea de solubles; por el contrario, si el café se calienta por un periodo largo algunos componentes amargos pueden echar a perder la bebida.

La preferencia de acuerdo con el tipo de café, el cual puede ser tostado, molido o instantáneo.

Cafeteras automáticas con jarra de cristal

Marca Modelo/ País de origen	Información al consumidor Garantía (años)	Capacidad en tazas (indicada/ medida)	Caracte-rísticas	Acabados	Consumo de energía por taza	Tiempo de preparación por taza	Conserva-ción de la temperatu-ra del café	Facilidad de uso	Facilidad de limpieza	Evalua-ción global	Precio ($)	Observaciones
Braun Flavor Select KF152 México	Completa 1 año	12 / 11.5	A,C,E, F, H,M							**96**	455.00	Este modelo es excelente en operación y limpieza, muy rápido en la preparación de café, el cual mantiene a una excelente temperatura, presenta control de concentración de café, sistema antigoteo, indicador de nivel exterior e indicador luminoso de encendido.
Moulinex Cocoon AR1 México	Completa 1 año	15 / 9.5	C,E,F, H,K							**94**	599.00	Tiene una excelente facilidad de limpieza y de operación, su velocidad de preparación es excelente también, tiene capacidad para 9.5 tazas y presenta sistema antigoteo, indicador exterior del nivel de agua, indicador luminoso de encendido, gomas antiderrapantes y canasta giratoria.
Krups Coffee Aroma 134 México	Completa 1año	12 / 11.5	A,C,E,F, H,K,L							**94**	259.00	Su facilidad de uso, de limpieza, y la velocidad de preparación son excelentes; tiene selector deconcentración de café, sistema antigoteo, indicador exterior del nivel de agua, indicador luminoso de encendido y filtro permanente.
Philips Café roma Holanda	Completa 1año	12/11	C,E,F, H,K,L							**93**	570.00	Esta cafetera se distingue por una excelente facilidad de limpieza, su velocidad de preparación es excelente y tiene sistema antigoteo e indicador exterior del nivel de agua.
Mr. Coffee PR14 E. U.	Completa 1año	12 / 12.5	C, F, G, H							**93**	319.90	Presenta una excelente facilidad de limpieza y de velocidad de preparación; cuenta con sistema antigoteo, indicador luminoso de encendido e indicadores de nivel en el depósito de agua.
Braun Aromaster KF400 México	Completa 1año	10 / 9.5	C, F, G, H							**93**	256.00	Tiene una excelente facilidad de limpieza, la conservación de la temperatura es buena, cuenta con sistema antigoteo, indicador luminoso de encendido, el tanque tiene marcados en su interior los niveles de agua por taza.
Braun Aromaster 12 KF12 México	Completa 1año	4 / 4	C, E, F, H							**89**	205.50	La facilidad de uso y de limpieza de este modelo son excelentes, tiene sistema antigoteo, indicador exterior del nivel del agua e indicador luminoso de encendido.
Krups Procafé Plus 201/ México	Completa 1año	10 / 10	A,C,E,F, H,K,L							**88**	255.50	La facilidad de uso es buena y de limpieza es excelente, tiene sistema antigoteo, indicador exterior del nivel del agua e indicador luminoso de encendido.
Krups ProCafé 121 México	Completa 1año	10 / 10	C,E,F, H,K							**88**	215.00	Esta cafetera tiene una excelente facilidad de limpieza y entre sus principales características están: sistema antigoteo, indicador exterior del nivel de agua e indicador luminoso de encendido.

(continúa...)

Cafeteras automáticas con jarra de cristal *(continuación...)*

Marca Modelo/ País de origen	Información al consumidor Garantía (años)	Capacidad en tazas (indicada/ medida)	Características	Acabados	Consumo de energía por taza	Tiempo de preparación por taza	Conservación de la temperatura del café	Facilidad de uso	Facilidad de limpieza	Evaluación global	Precio ($)	Observaciones
Electrolux CM-840 Portugal	Completa 1año	10 / 9	C,E,F, G,H,K							**82**	472.00	Su facilidad de uso y de limpieza son excelentes, cuenta con sistema antigoteo, indicador exterior del nivel de agua e indicador luminoso de encendido
Moulinex Hellora W70 México	Completa 1año	10 / 10	C,E,H							**82**	209.00	Tiene una excelente facilidad de limpieza; presenta sistema antigoteo e indicador exterior de nivel de agua.
Black & Decker DCM 900WH/ E. U	Completa 2 años	10 / 10	I							**81**	282.00	Presenta una excelente facilidad de limpieza; no tiene características relevantes.
Regal 7564 E.U.	Completa 1año	10 / 10.5	No Presenta							**79**	214.90	Tiene buena facilidad de limpieza; no presenta características relevantes.
Solac 149 No indica	Incompleta 1año	12 / 8	F,G,K							**76**	169.00	La facilidad de uso de este modelo es regular, pues la canasta del filtro se coloca directamente sobre la jarra; presenta indicador luminoso de encendido, el tanque tiene marcados los niveles de agua en el interior del depósito y cuenta con patas antiderrapantes.
Electrolux CM-835 Portugal	Completa 1año	8 / 7.5	F,K							**70**	337.50	La facilidad de uso es buena, la facilidad de limpieza es excelente y presenta las siguientes características: indicador luminoso de encendido y gomas antiderrapantes.
Proctor Silex A6 México	Completa 1año	12 / 12.5	I							**70**	207.00	Su facilidad de uso es regular y su velocidad de preparación es excelente.
Philips Café Classic HD-5118 México	Completa 1año	12 / 12	A, F, I							**64**	214.50	Presenta una facilidad de uso y de limpieza regulares; tiene control de concentración de café e indicador luminoso de encendido.

Características

A. Selección de café: cargado a ligero
B. Función opcional de autoapagado al terminar de hacer el café
C. Sistema antigoteo al quitar la jarra
D. Reloj digital para prefijar el encendido-apagado
E. Indicador exterior del nivel de agua que hay en el depósito
F. Indicador luminoso de encendido
G. El tanque tiene marcados en su interior los niveles de capacidad de agua
H. La canasta para el filtro es giratoria
I. La canasta para el filtro es deslizable
J. Indicador luminoso para avisar que el café está listo
K. Patas antiderrapantes
L. Filtro permanente
M. Filtro purificador de agua

Notas

(1) Se consideraron 141.75 ml de agua como equivalente a una taza.
(2) Todos los aparatos proporcionan garantía por 1 año a excepción de la marca Black & Decker, la cual garantiza el producto por 2 años.
(3) Cafetera con llave dosificadora (sin jarra).

Ponderación para cafeteras automáticas con jarra de cristal

Puntuaciones vs. calificaciones

		Garantía	Información al consumidor	Acabados	Consumo de energía por taza	Tiempo de preparación por taza	Conservación de la temperatura del café	Facilidad de uso	Facilidad de limpieza	Total
CALIFICACIÓN	Excelente	5	5	10	15	15	10	20	20	100
	Bueno	Sin puntaje	Sin puntaje	7	11	11	7	14	14	—
	Regular	Sin puntaje	Sin puntaje	4	7	7	4	8	8	—
	Deficiente	2	2	1	3	3	1	2	2	—

Rangos de resultados de acuerdo con la calificación obtenida

		Garantía	Información al consumidor	Acabados	Consumo de energía por taza (watts)	Tiempo de preparación por taza (s)	Mantenimiento de la temperatura del café	Facilidad de uso	Facilidad de limpieza
CALIFICACIÓN	Excelente	Completo	5	Excelente	Menor a 12.05	Menor a 51.66	Mayor a 83.7° C	Excelente	Excelente
	Bueno			Bueno	De 12.06 a 13.47	De 51.67 a 58.97	De 79.9 a 83.6° C	Bueno	Bueno
	Regular			Regular	De 13.48 a 14.89	De 58.98 a 66.28	De 76.1 a 79.8° C	Regular	Regular
	Deficiente	Incompleto	Incompleto	Deficiente	Mayor a 14.89	Mayor a 66.28	Menor a 76.1° C	Deficiente	Deficiente

Rangos de resultados de acuerdo con la calificación obtenida

		Garantía	Información al consumidor	Acabados	Consumo de energía por taza (watts)	Tiempo de preparación por taza (s)	Mantenimiento de la temperatura del café	Facilidad de uso	Facilidad de limpieza
CALIFICACIÓN	Excelente	Completo	Completo	Excelente	Menor a 12.7	Menor a 38.5	Mayor a 93.12° C	Excelente	Excelente
	Bueno			Bueno	De 12.71 a 15.6	De 38.5 a 44.2	De 92 a 91.9° C	Bueno	Bueno
	Regular			Regular	De 15.61 a 17.81	De 44.3 a 47.5	De 89.8 a 91.9° C	Regular	Regular
	Deficiente	Incompleto	Incompleto	Deficiente	Mayor a 17.82	Mayor a 47.5	Menor a 89.7° C	Deficiente	Deficiente

Ponderación para cafeteras automáticas con depósito de aluminio

Puntuaciones vs. calificaciones

		Garantía	Información al consumidor	Acabados	Consumo de energía por taza	Tiempo de preparación por taza	Conservación de la temperatura del café	Facilidad de uso	Facilidad de limpieza	Total
CALIFICACIÓN	Excelente	5	5	10	15	15	10	20	20	100
	Bueno	Sin puntaje	Sin puntaje	7	11	11	7	14	14	——
	Regular	Sin puntaje	Sin puntaje	4	7	7	4	8	8	——
	Deficiente	2	2	1	3	3	1	2	2	——

Glosario

Jarra: recipiente de cristal refractario en el que se almacena el café preparado y que puede retirarse de la cafetera, ya sea para servir el café, lavar la jarra o agregar agua. Normalmente descansa sobre el plato calefactor de la cafetera.

Depósito o tanque de agua: recipiente que forma parte del cuerpo de la cafetera, generalmente ubicado en la parte posterior, en el cual se vierte el agua necesaria para la elaboración del café.

Cafetera eléctrica: aparato que elabora café en forma automática, gracias al paso del agua caliente a través de una cantidad determinada de grano molido de café.

Plato calefactor: base metálica formada por una resistencia eléctrica y en algunos casos por un recubrimiento de teflón que hace posible el calentamiento de la jarra.

Canasta o canastilla: pieza donde se coloca el papel filtro para vaciar adentro el grano de café molido.

Papel filtro: papel poroso que permite el paso del agua, pero detiene el grano de café molido.

Base: parte inferior del cuerpo de la cafetera.

Selector de sabor (flavor select): capacidad de algunos modelos de cafeteras para controlar el sabor fuerte o ligero en la preparación de café.